

CA1
FA
-Z012



Canada

Revised

Canada Fitness Award


*Adapted for use by trainable mentally
handicapped youth*

A LEADER'S MANUAL



Government of Canada
Fitness and Amateur Sport

Gouvernement du Canada
Condition physique et Sport amateur



Digitized by the Internet Archive
in 2022 with funding from
University of Toronto

<https://archive.org/details/31761115546632>

Revised
Canada Fitness Award

Adapted for use by trainable mentally handicapped youth

A LEADER'S MANUAL

Illustrations by Robert Stephenson

Published by authority of the
Minister of State, Fitness and Amateur Sport
FAS 7193/1985

© Minister of Supply and Services Canada 1983
Cat. No. H93-31/1-1985
ISBN 0-662-53670-3

Table of Contents

Introduction	4	Who will get awards?	11
How can this manual help you?	4	What happens when the excellence level is achieved in the adapted format; or, How to combine the Canada Fitness Award with the adapted format?	11
Should fitness be a priority for the mentally handicapped?	4	How can further adaptations be made (if necessary)?	11
The Canada Fitness Award is more than just a test	5	a) equipment	
a) as a motivator		b) scoring	
b) to monitor fitness over time		c) administration	
c) to check the 'goodness' of your fitness program		d) task analysis	
d) to guide the development of your fitness program		Working towards using the Canada Fitness Award program	13
e) as a comparison with the rest of the country		What should you include in your program?	14
What are the performance items and what do they measure?	6	What activities will help improve fitness?	15
What changes have been made to the original Canada Fitness Award?	7	How should the intensity of the program be increased?	15
a) scoring, procedures, equipment		Administrative hints	16
b) number of trials and motivation		What have the last several years of testing told us about the fitness of TMH youth?	16
c) sub tasks		Test Items	17
How are the levels used?	7	1 Push-Ups	
Can levels II and III be used in determining awards?	8	2 Shuttle Run	
Who should use the adapted format?	8	3 Partial Curl-Ups	
What if the norms are inappropriate?	9	4 Standing Long Jump	
a) pre/post tests		5 50-metre Run	
b) make up your own norms		6 Endurance Run	
c) experience		The Results	28

Introduction

Since the Canada Fitness Award (CFA) was first introduced, Fitness and Amateur Sport has received a large number of requests from teachers across the country for assistance in adapting the program for use with special populations. In response to these inquiries, changes recommended by the Adapted Program Special Interest Group of the Canadian Association for Health, Physical Education and Recreation (CAHPER) have been incorporated into the award program.

In 1985, the norms were adapted to reflect more accurately the fitness trends of trainable mentally handicapped (TMH) youth across Canada.

How can this manual help you?

Things are never as easy as manuals seem to indicate! We realize this and so we have included in this instructor's manual, not only the test procedures and norms, but ideas for modifying the items for youth with multiple handicaps. Also included are some strategies with which to interpret the test results and then build a fitness program using those results. You can use the Canada Fitness Award as much more than just a fitness test. To help you get the most out of the program, we have included some ideas for a variety of uses.

Should fitness be a priority for the mentally handicapped?

Fitness has long been overlooked as a priority for the mentally handicapped and yet it plays an essential role in the lives of all individuals, no matter what the degree of handicap. Working towards and maintaining more than just an average level of fitness is as important to a successful work experience as it is to the development of social interactions through leisure activity and a state of healthy well being. The components of fitness provide the tools for even those most basic activities such as maintaining good posture and mobility. By promoting increased levels of fitness, the Canada Fitness Award encourages all Canadian Youth to develop the habit of fitness which will benefit them all their lives.

The Canada Fitness Award is more than just a test

You can use the Canada Fitness Award as more than just a fitness test. Here are some other important uses for the program.

a) As a motivator;

The Canada Fitness Award is primarily a fitness incentive program. It is not intended to be a complete fitness appraisal system but rather a supportive program that will motivate participants to achieve their fitness potential. Based on their most recent performance results, you can have participants set some personal fitness goals for subsequent testing sessions. This may mean striving for the next level of award or task sequence, or striving to reach a new performance score within the same unit. Either way, it is important that you help each participant set challenging but reachable goals.

b) To monitor the changes in fitness over a period of time;

Each time you use the program, compare the results with those the individual scored previously. In this way, you can monitor the changes in each fitness component as well as the overall fitness of each participant over a period of time. This will further allow you to make any changes or adjustments in each person's fitness program as reflected by their test results.

c) To check the 'goodness' of your fitness program;

By keeping track of the performance results of each individual over time, you can check the effect your fitness program is having. You may find that it is producing the results that you want. On the other hand, the test results may show that the program is producing the desired results in some areas but not in others: For example, 75 per cent of the class is above average in the speed component (50m run) but well below the Bronze level in cardiorespiratory endurance (Endurance run). Then again, it may be apparent that the program is not producing any results at all. In either of these cases you may wish to look at the components of your program — how does each activity in the program relate to the various components of fitness? You may want to review the administration of your program. That is, the program itself may be excellent, but the time it takes to get set up and organize the participants leaves very little time for the actual activity. Perhaps the frequency of the activity (over a week) may not be sufficient to show a training effect.

d) To guide the development of your fitness program;

Once you have analyzed the performance scores for an individual, you should have a good idea of their level of fitness. The performance results may indicate that the participant is weak in certain areas of fitness. For example, upper body strength as measured by the push-up item may be low (i.e., the individual scored poorly on the push-up but scored well

on the other performance items). Based on these results, you will be able to develop a well rounded fitness program which will meet the specific needs of that individual. It will include activities aimed specifically at increasing upper body strength as well as activities that will maintain (or even improve) the other fitness components.

e) As a comparison with the rest of the country;

By comparing an individual's test results with the norms provided in this manual, you can get an idea of how an individual performs compared with the national average. The norms provided have been developed from the performance results of over 4,000 TMH youth from across Canada and are used to determine the level of award a participant will receive. They also reflect the 80th, 70th, 50th, and 30th percentile performance of the national population. This means that if an individual performs at the 30th percentile in a particular test item, he/she is performing better than 30 per cent of the population. If an individual performs at the 50th percentile, he/she is performing better than 50 per cent of the population, etc..

What are the performance items and what do they measure?

The items selected provide a general indication of fitness of an individual. There are, of course, others which can be used along with, or substituted for, the Canada Fitness Award items.

- **Push-ups** — primarily concerned with upper body muscular strength and endurance;
- **Shuttle Run** — primarily concerned with speed and agility;
- **Partial Curl-ups** — primarily concerned with abdominal muscular endurance;
- **Standing Long Jump** — primarily concerned with lower limb explosive power;
- **50 Metre Run** — primarily concerned with speed and anaerobic power;
- **Endurance Run** — primarily concerned with cardiovascular endurance.

What changes have been made to the original Canada Fitness Award?

a) Scoring, procedures, equipment

All the Canada Fitness Award items have been maintained with some slight modifications. Changes were made in the areas of scoring, administration procedures and equipment. For example, participants are told to touch their nose to the ground in the push-up item as opposed to bending their elbows to a 90 degree angle. The exchange of wooden blocks in the shuttle run has also been altered. Participants now run to retrieve a bean bag and then repeat the task a second time. In the endurance run, each participant must meet a basic criterion time at each 200 metre point before being allowed to go on to the next 200 metres. Most importantly, it is suggested that more than one adult be involved to administer the test.

b) Number of trials and motivation

As in the regular Canada Fitness Award, participants may have as many trials in each event as they like (or that testing time permits). THE MORE TIME SPENT PRACTICING EACH ITEM, THE BETTER LEARNED THE SKILL WILL BE AND THE BETTER THE PERFORMANCE WILL BE. The best trial for each participant should be recorded on the score card.

Encouragement throughout the entire program will help participants perform at their best. This may help to alleviate

problems of inattention, discouragement or complete disinterest which will limit performance scores.

c) Sub-tasks

A major change in the format of the program is the introduction of separate levels in two of the events (partial curl-ups and push-ups). Using these levels, participants learn the skill used in the specific test items through a series of steps and can progress at their own rate. As the requirements for each level are met, the participant moves onto the next level higher until he/she is able to perform at Level I — the top level.

How are the levels used?

Before using the levels provided (or making your own), it is important to determine whether the performance of an individual is limited by fitness (e.g., weak upper body strength will limit performance in the push-up) or by a lack of skill (e.g., poor jumping skills will limit performance in the standing long jump). Low levels of fitness can be improved through extra fitness programs; however, in this instance, administration of the test should be at Level I. (The scores will be low reflecting the low level of fitness but they will increase as the fitness improves.) If participants are limited by a lack of skill (i.e., test scores do not reflect fitness but rather the lack of skill), they should be moved back through the levels until they are able to complete the skill. Once the skill at that level has

been learned, they should be moved as quickly as possible to the next level until Level I is reached.

Can levels II and III be used in determining awards?

The various levels are intended to help participants learn how to perform the skill. They do not directly measure the fitness components that are being measured by the first level performance item. **Only the first level is actually included in the Canada Fitness Award test and thus only performance at Level I should be included in determining the level of award.** If participants can perform the skill but score poorly on the test (at Level I) particular emphasis should be placed on that component of fitness the test item measures. With additional activity in that area, fitness will improve and will be reflected in a higher performance score next time the test is administered.

If an individual is limited in being able to perform at Level I because of a physical limitation (as opposed to a lack of skill in the task or low fitness), the performance item should be modified some way or even replaced with a more appropriate performance item. Some ideas for modifications can be found later on in the manual under the title "What If The Norms Are Inappropriate?" and "How Can Further Adaptation Be Made (If Necessary?)."

Performance on this modified or new item should be included in the calculation of the level of award. However, because the change in the performance item will not allow you to directly use the norms provided, you will have to interpret the score using other techniques. Several examples of some alternative techniques can be found in the section entitled "What If the Norms Are Inappropriate?". The fact that adaptations were made should be noted on the individual's test score card along with your recommendation for an award, where appropriate.

Who should use the adapted format?

Most children with mental handicaps can participate in the Canada Fitness Award either in its original form or with some modifications. For many specifically educable mentally handicapped youth, the regular norms can be applied to the performance scores. The norms contained in this manual have been developed specifically for use with trainable mentally handicapped youth. Other persons who may not fit into these two categories but who can successfully participate in the events at Level I, should be encouraged to continue doing so and awards should be determined using the most appropriate normative scale. This point is more fully discussed under "What If The Norms Are Inappropriate?".

Individuals who may be multiple handicapped should also be strongly encouraged to participate in the program. You

may find that some, or all, of the Canada Fitness Award performance items are inappropriate for some of these individuals and that you will have to make changes of your own. This may mean making modifications to the performance item or even exchanging the item for a more suitable measure. Consideration should be given to contacting the child's parents or other adults close to the child in order to solicit suggestions and opinions on how they have adjusted to the child's physical disability.

Adaptations based on experience are always fruitful. Suggestions for some modifications are provided later on in this manual. If changes are made to the performance items as outlined in this manual, the norms provided here will be inappropriate and should not be used in interpreting the results.

What if the norms are inappropriate?

The norms which are contained in this manual were developed for a specific group, that is, trainable mentally handicapped youth, and for use with the six performance items described in the manual. If a participant does not fit into this group or if changes are made to performance items, there are several alternative ways in which you can interpret their performance scores. Here are a few suggestions:

a) Pre/Post tests;

Before you start on your fitness program, administer the performance test to each participant and record the results. This is known as the pre-test. Now draw up a scale of improvement percentages for each individual. For example, an improvement of three, five, seven and 10 per cent might correspond to a bronze, silver, gold and excellence award respectively in the push-up performance item.

You will have to do this for any performance item which differs from the original item. (This may mean computing per cent improvements for only one item or possibly for all six. It may also mean doing it for just one participant or for an entire group.) At the end of your fitness program, retest each individual (referred to as the post-test) and calculate the percentage of improvement from the first test. Instead of using the pre-test/post-test format with a single program, you could calculate the improvement over a year.

NOTE: It is important when using this technique to be familiar with the individual's performance ability in order to ensure that challenging but realistic (and achievable) goals are set.

b) Make-up your own norms;

You could make your own performance norms. This is done by testing a relatively large group of individuals and then taking the raw scores and establishing percentile points. For use with the Canada Fitness Award you would have to estab-

lish the 30th (bronze), 50th (silver), 70th (gold) and 80th (excellence) percentile points. (This is reversed for the shuttle run and 50 metre run in which the 70th, 50th, 30th, and 20th percentiles correspond to the bronze, silver, gold and excellence awards.)

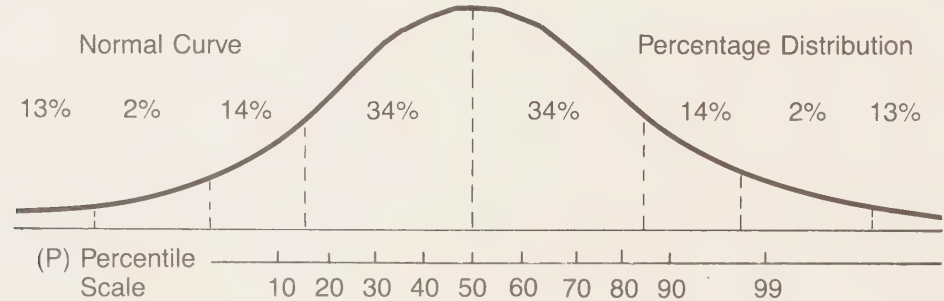
For this method to be truly valid, the performance scores of a large number of participants must be used (at least 20) and the group must share common characteristics (e.g., sex, age, sub classifications such as Down's Syndrome, and physical handicaps). Forming such groups is very difficult. However, by accumulating data over time you may be able to develop a data bank from which to establish your own norms for each group.

c) Experience;

In a few cases (e.g., progressive conditions such as muscular dystrophy), judging improvement over time, using norms or administering multiple repetitions of the test may be inappropriate. A single application of the test in some modified format may be more feasible. In this case, your experience and knowledge of the individual should guide your interpretation of the fitness scores.

In general, the following graph and chart provide a guide to the performance level achieved nationally in each item to receive an award. It should be noted that the performance levels do differ from the regular Canada Fitness Award format (85th, 75th, 50th and 15th).

Normal Distribution and Percentile Scale



Who will get awards?

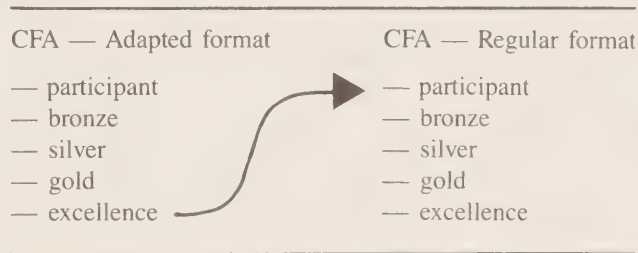
Over 4,000 trainable mentally handicapped children across Canada have been tested. New norms that reflect the performance of this special population were established. Canada Fitness Award crests will be presented to participants based on levels of achievement that correspond to the new standards.

These new standards truly reflect the fitness performance of Canadian trainable mentally handicapped youth today on the six test items. The standards were developed to ensure that an exact and pre-determined percentage of each age/sex group would qualify for each of the various awards.

What happens when the Excellence Level is achieved in the adapted format; or, how to combine the Canada Fitness Award with the adapted format?

The intent of the adapted format is to motivate participants to increase their fitness. Thus, once the excellence level is reached in the adapted format, a participant should move on to the regular Canada Fitness Award program. There are a few slight differences in some of the performance items (e.g., the shuttle run requires an exchange of the object). You may have to spend some time in assisting an individual in adapting to these few changes. When the performance scores are inter-

preted using the regular Canada Fitness Award norms, the individual may in fact move from a level of excellence to that of bronze. This transition should not be seen as a step backwards but a step forward with the goal of reaching a new level of excellence. The diagram below illustrates this transition from the adapted format of the Canada Fitness Award to the regular format.



How can further adaptations be made (if necessary)?

You may find that the modifications made in this manual are not enough for all your participants and that you will have to make some changes of your own. AS A BASIC PRINCIPLE, REMEMBER IT IS IMPORTANT TO ENSURE THAT AN INDIVIDUAL IS NOT LIMITED IN DOING THE PERFORMANCE ITEM BY ABILITY NOR BY SKILL BUT RATHER BY LEVEL OF FITNESS.

Two basic alternatives are available for making adaptations:

- a) replace the performance item with another which may be more appropriate (e.g., a wheel thrust may be more appropriate for an individual in a wheelchair than the standing long jump);
- b) modify the particular Canada Fitness Award Item.

Adaptations Can Be Made In Four Basic Categories:

- a) modify or change equipment;
- b) alter the scoring procedures;
- c) modify or change administrative procedures;
- d) further task analysis performance items.

a) Equipment

You may want to make certain adjustments in the equipment or add some extra items in order to make each performance test appropriate and equipment easy to handle by participants with physical handicaps. For example, by placing a bean bag on a box, an individual in a wheelchair may wheel through the shuttle run picking up the bean bag off the box rather than off the floor. Or, by supposing a rubber ring upright on a box, an individual, whose hand control has been affected by cerebral palsy, can then slide his or her arm through the ring to complete the shuttle run. As another example, you might have a participant run with a visually-impaired partner, with a

rope tied between them. In this way, the visually-impaired person can feel some guidance from the partner and still be mobile enough to run. This may take some practice before both persons feel comfortable.

b) Scoring

In some cases, an additional physical handicap may not exclude an individual's participation in the program, but the performance may be severely limited. For example, visually-impaired persons can participate in all the items, including the running events, if assisted. However, they will likely finish well behind the rest of the group. Classifying an individual in the running events using the norms provided may be inappropriate and you may wish to use a test/re-test procedure in those events. Test the individual at one point in time and re-test several months later. Look for a percentage improvement in the score.

c) Administration

Some of the procedures identified in this manual may be inappropriate for individuals with certain physical disabilities. For example, individuals with lower limb involvement may want to use wheelchairs or scooters in the running events. All running events should be administered in such a way that hearing impaired participants have a clear view of the starter. This may necessitate a change in the starting position. Individuals with visual impairments and those who

may have some balance problems may need some assistance in maintaining balance. A helping arm can be of assistance. However, it is important that such assistance act merely as a stabilizing force. Individuals with asthma may find it more appropriate to change the endurance run to a walk/run event.

d) Task Analysis

You may find that the levels provided for some of the items in this manual are not sufficient for certain individuals. This may be particularly true for individuals who are severely mentally handicapped. You can easily make your own levels by dividing the skill into simpler parts. Remember, the goal is to teach participants the skill so they can eventually perform each test item at Level I. You will want to move each participant through the extra sub-tasks you have developed as quickly as they can learn the task.

Other ideas for adaptations can be found in the manual entitled GUIDELINES FOR ADAPTATIONS TO THE CANADA FITNESS AWARDS: YOUTH WITH LIMITED PHYSICAL ABILITIES. This booklet is available through the Canada Fitness Award office.

Working toward using the Canada Fitness Award Program

Exercise need not be painful nor unpleasant. Participating vigorously in a program such as the Canada Fitness Award

without any preliminary conditioning or activity can lead to injury, soreness and generally turn an individual off any further activity. To get the most out of the Canada Fitness Award, it is best to do some prior training. In this way, students can learn about different aspects of fitness training, while at the same time, be introduced to a variety of activities they can do throughout their lives.

START WITH THE ENDURANCE RUN: You will want to make sure that participants know how to perform the events before using the test. You should start with the endurance run. The endurance run measures the aerobic fitness of an individual, that is, the ability of the body to take in oxygen and deliver it to the muscles of the body. In order to develop this aspect of fitness, an individual must participate in total body activities which will challenge both the heart and the lungs for at least 15 minutes, three times-per-week. It will take time, not only to develop this area of fitness, but also for some participants to acquire the activity skills so that they can participate in the event for extended periods of time with the necessary degree of vigour.

You could start a jogging program. In this way, individuals will start to develop their cardiovascular endurance and, at the same time, will learn how to pace themselves so as to finish the required distances. Very often, participants sprint the first several hundred metres of the endurance run and then are unable to complete the full distance. Teaching participants to

run properly (i.e., letting the arms swing naturally at the sides of the body and running from heel to toes on the feet) will also help them to sustain endurance activities. Set aside 10 or 15 minutes for jogging three times-a-week. Start by having everyone jog continuously for a minimum of one minute (if people can go longer — great!). The rest of the time should be spent at a jog/walk. Slowly increase the continuous jog time.

Once your endurance program is well under way, you will want to focus on other aspects of your fitness program. AGAIN, PART OF THE FITNESS PROGRAM SHOULD INCLUDE INSTRUCTION IN THE SKILLS OF THE TEST EVENTS. Participants can practice their partial curls-ups, push-ups, long jump and running skills while improving their fitness at the same time. If an individual is having difficulty learning a particular skill you can use a task analysis and break the skill down into more simple learning units (or use the levels provided).

What should you include in your program?

The following items are part of one's total fitness and are part of the performance items of the Canada Fitness Award. Activities which either use or develop these attributes should be included in your program:

- strength — improved by moving muscle groups against some resistance;
- flexibility — improved by stretching, bending and twisting;
- speed — improved through quick movements;
- endurance — improved by doing a movement repeatedly and continuously;
- agility — improved by doing activities that require balance and coordination.

What activities will help improve fitness?

Push-Ups	Shuttle Run	Curl-Ups	Standing Long	50 Metre Run	Endurance Run
climbing	ball games	leg raises	hopping	running game	jogging
jungle gym	shuttle run	sit-ups	jump and reach	relays	snowshoeing
push-ups	skating	swimming	snowshoeing	races	swimming
pull-ups	relays	gymnastics	swim kicks		skating
swimming	–zig zag	flutter kick	piggy-back		x-country
ball throw	–stop/start		races		skiing
pulling	1 foot balance		climbing		skipping
hanging	line walking				
pushing	sommersault				
wheelchair					

How should the intensity of the program be increased?

To IMPROVE the level of fitness, the amount (intensity) of exercise must be INCREASED. When an acceptable fitness level is reached, exercising at that intensity will MAINTAIN the level.

Start at a low level of intensity. As fitness improves, participants can exercise harder. Remember, each individual has their own level of fitness. Group sessions should allow each

person to exercise vigorously but at their own level. Increased activity is particularly important to obese and/or unfit individuals, thus, it is important that the individual enjoy the activity and be highly motivated to continue. IF IN DOUBT, HAVE PEOPLE EXERCISE LONGER INSTEAD OF HARDER.

Administrative Hints

Planning the order of testing and setting up equipment prior to meeting with participants will better allow you to focus on test administration. Equipment needs are described at the beginning of each test. A few helpful hints are also provided for each item. Before starting, be sure to explain the complete procedure to any helpers and ensure they understand their role in the testing.

The order of testing should allow participants to rest between events, particularly running events (e.g., schedule an item such as curl-ups between the 50 metre run and the shuttle run). While the endurance run is most effectively done outdoors, inclement weather may not always allow this; it is still possible, however, to run the event in the gym or even in the halls.

What have the last several years of testing told us about the fitness of TMH youth?

The results of the Canada Fitness Award used across Canada show very clearly that TMH youth are weak in two main areas:

- a) upper body strength (push-ups);
- b) cardiovascular fitness (endurance run).

Performance in the endurance run probably reflects a general lack of experience with distance running and a general lack of fitness. Results indicate that many participants do not attempt the run and that many who do, tend to sprint the first few hundred metres and are thus unable to complete the appropriate distance. Starting a jogging program (as explained in the section titled “Working Towards Using The Canada Fitness Award Program”) will help participants develop the necessary endurance and running skills for the event.

Also, including more activities in your program that use upper body strength will help to increase fitness in this area.

1 Push-Ups

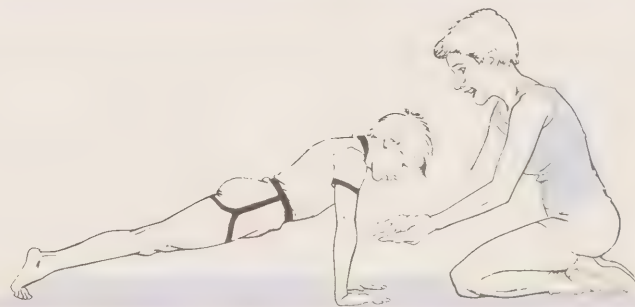
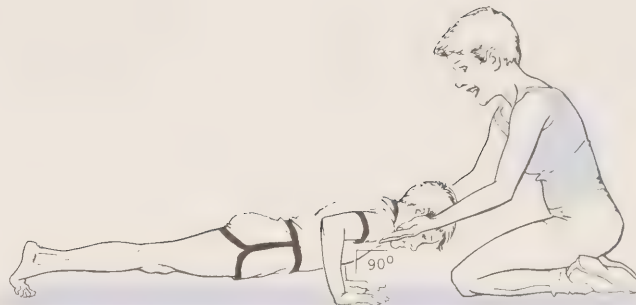
LEVEL I

Equipment: Ensolite or hard surface gymnastics mat.

Starting Position: The participant assumes a front lying position on the mat with hands placed approximately under shoulders, legs straight and together, and toes tucked under so that they are in contact with the mat.



Action: The participant then pushes with the arms until they are fully extended, keeping legs and back straight. The body is then lowered, using the arms, keeping the back in a straight line from head to toes, until the elbows reach 90 degrees and the upper arms are parallel to the floor. This movement is repeated as many times as possible.



The test is terminated for the following reasons:

- a) participant appears to be experiencing severe discomfort and/or pain;
- b) participant is unable to maintain correct rhythm and must rest (stop test after participant falls behind more than three repetitions);

c) participant consistently displays poor technique*, despite repeated corrections by the examiner (a maximum of three corrections may be tolerated).

* Examples of poor techniques:

- knees touching floor;
- upper or lower back swaying;
- failure to reach a complete arm extension;
- failure to attain an approximate 90 degree bend at elbow.

The examiner should demonstrate the correct movement and most common faults and allow participants to practice the exercise several times prior to test day.

There is no time limit to this test, but push-ups must be performed rhythmically and continuously.

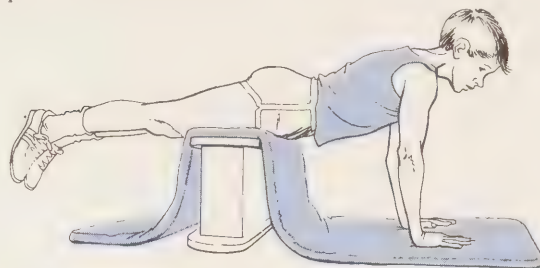
Scoring: Record as many as participant can continuously do. If participant stops, urge to continue. If push-ups are not resumed within five seconds, stop trial. If participant is unable to complete one push-up, go to Level II.

LEVEL II

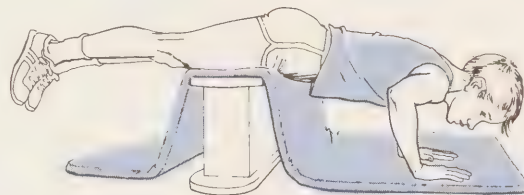
Equipment: Gymnasium bench (about 45 cm high), gymnastic mat.

Starting Position: The participant lies face down across the bench should provide support at the hip or groin region (it should NOT make contact at the waist). In order to maintain

balance, participants will extend their hands to the floor (opposite the shoulders).



Action: The upper body is lowered, using the arms, keeping the back in a straight line, until the elbows reach 90 degrees. The participant then pushes with the arms until they are once again fully extended.



Scoring: Record as in Level I to a maximum of 20. If participant is unable to complete one push-up, go to Level III.

LEVEL III

Equipment: Gymnastic mat and pylon.

Starting Position: The participant stands facing a wall at arm's length. The hands are placed opposite the shoulders on the wall. The feet should remain flat on the ground. A pylon should be placed between the feet and the wall to prevent the feet from creeping towards the wall.



Action: The participant lowers the body towards the wall, using the arms, keeping the back in a straight line from head to toes, until the elbows reach 90 degrees (the nose will almost touch the wall). The participant then pushes with the arms until they are once again fully extended, keeping legs and back straight.



Scoring: Score as in Level I to a maximum of 10.

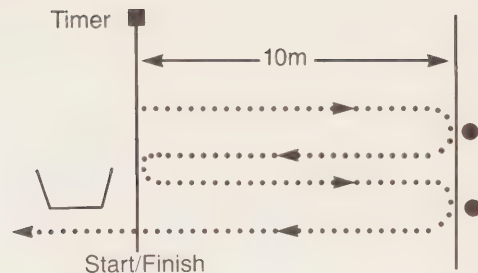
2 Shuttle Run

LEVEL 1

Equipment: 2 bean bags, 1 large cardboard box, stopwatch, 2 parallel lines 10 metres apart

Task sequence: Place 2 bean bags behind far line and a cardboard box at the starting line. Participant begins face down, nose on starting line, hands at side of chest. On signal “GO”, participant runs to far line, picks up one bean bag, returns to starting line, and puts bean bag in cardboard box. The participant then retrieves the second bean bag and returns it to the box, crossing the start/finish line.

Scoring: Start watch on “GO”, stop when participant crosses “start/finish” line. Record the best of the two trials.



Note: After the first bean bag has been dropped in the box, the timer should move the box three metres behind the starting line. The stopwatch is stopped as participant crosses line.



Administration hints: To help participant into starting position, timer can place a hand on the starting line and have the participant move until his/her head touches the timer's hand.

Making X's on the floor (tape, chalk) will help indicate hand position for participant.

To prevent participants from picking up both bean bags at once, it may be helpful to position a second instructor behind the far line, to place the second bean bag into position after the participant has picked up the first one.

In a case where the first bean bag is dropped behind the start line but misses the box, encourage the participant to continue immediately and not stop to put the bean bag in the box.

3 Partial Curl-Ups

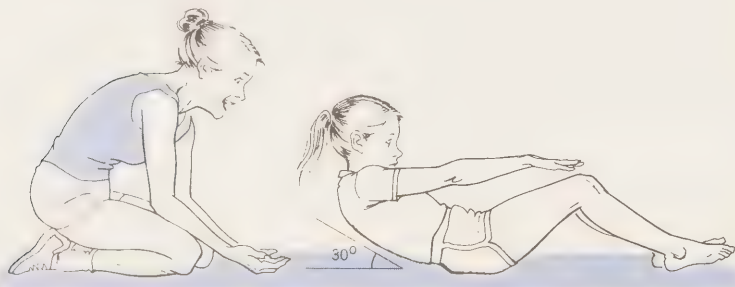
Equipment: Gymnastic mat, metronome (set to 40-per-minute).

LEVEL I

Starting Position: The participant lies on back, knees slightly bent at an angle of 140 degrees (approximately 6-10 cm off the floor), heels on the ground, arms extended along thighs with fingers pointing towards the knees. **STABILIZATION, HOOKING OR ANCHORING OF THE FEET IS NOT PERMITTED.**



Action: The initial phase of the curl-up must involve a “flattening out” of the lower back region (i.e., pelvic tilting), followed by a SLOW “curl-up” of the upper spine sliding hands along the thighs until fingertips touch knees. At this point the trunk should be raised at an angle no greater than 30 degrees from the floor. Heels must remain in contact with the floor at all times. Return to starting position, touching the partner’s hand with the back of head.



The movement is slow, and well-controlled. The time to perform the lift and lowering stages is the same. The cadence is 20 curl-ups-per-minute or three seconds-per-movement. Verify metronome accuracy with a stopwatch.

The participant is to perform, without pausing between curl-ups, to a maximum number without a time limit. Allow the participant to practice the exercise several times prior to test day.

The test is terminated if the participant:

- a) appears to be experiencing severe discomfort and/or pain;
- b) is unable to maintain correct rhythm and must rest (stop test after participant falls behind more than three repetitions);
- c) consistently displays poor technique*, despite repeated corrections by the examiner (a maximum of three corrections may be tolerated).

*Examples of poor technique:

- lifting the heels off the floor;
- failure to slide hands along thighs (i.e., throwing hands forward is not allowed);
- failure to touch knees;
- head not touching the partner’s hand;
- failure to maintain desired angles at knees or trunk.

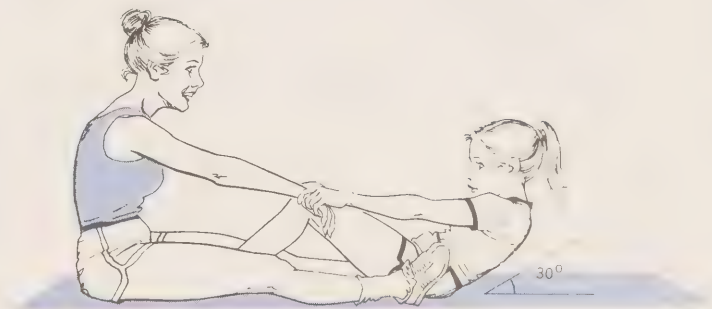
Note: Ensure that the arms slide down the side of the thigh and that participants do not grasp knees and pull self up.

Scoring: Record as many as participant can continuously do. If participant stops, urge to continue. If partial curl-ups are not resumed within five seconds, stop trial. If participant is unable to complete one curl-up, go to Level II.

LEVEL II

Participant assumes a back-lying position on the mat with knees bent. Partner (instructor) sits at the end of participant's toes with legs spread to either side of participant. Instructor's wrists rest on side of participant's knees. Participant slides arms down side of thigh and grasps instructor's wrists. Instructor's arms should slide back and forth with participant's movement but not provide pull. Participant performs partial curl-up by pulling self up, using instructor's wrist for support. Instructor can guide angle and degree of partial curl-up and assist participant in learning to slide hands along thigh.

Scoring: Record as in Level I to a maximum of 10.



4 Standing Long Jump

LEVEL 1

Equipment: Three-metre ensolite or hard surface gymnastic mat, tape measure, masking tape, stick

Task sequence: On the mat or floor, mark a starting line with masking tape. If using mat, mark the line approximately 40 cm from one end of the mat.

Caution: Secure mats either by taping to the floor or use two mats placed against an immovable object.

Secure the tape measure from the starting line along the mat, close to one edge.

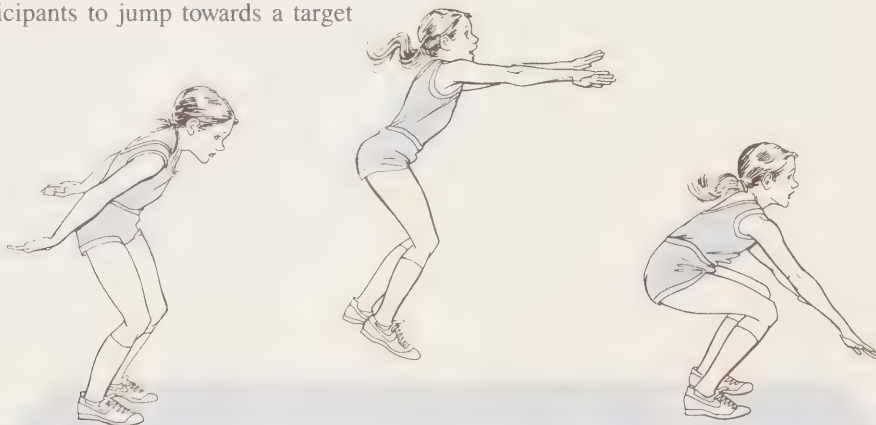
Have participant stand with feet slightly apart, toes behind starting line. Instruct participants to jump towards a target

(e.g., mat or a coloured line) with a two-foot take-off and a two-foot landing.

Move target further away from subject after successful trials to encourage longest jump.

Scoring: Use stick behind heel nearest take-off line to extend perpendicularly to measuring tape. Record trials to nearest cm in score card workspace. Allow unlimited trials until no improvements are made over two successive trials. Record best score in appropriate space. (If participant cannot make a two-foot landing, measure one-foot landings.)

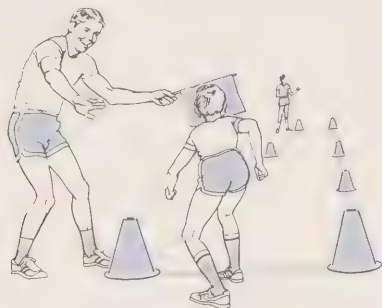
Administration hints: Tape construction paper foot prints to the floor to indicate starting position.



5 50-metre Run

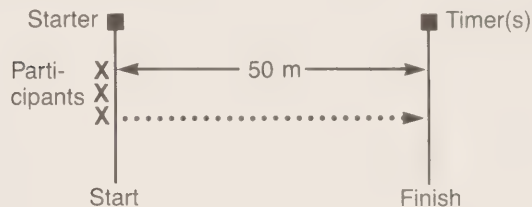
LEVEL 1

Equipment: Stopwatch for each timer, 50-metre straight-away with run-off, 4 pylons or flags, starting flag (optional)

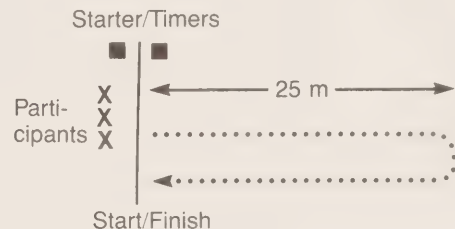


Task sequence: Mark off 50-metre course. Line participants in lanes (1-4) behind starting line, timers at finish line. Ensure that all participants are wearing running shoes.

On signal, “Ready, GO!”, each participant runs as fast as possible past finish line.



Note: If there is not a continuous 50-metre space, mark off 25 metres and have participants run to and from pylons.



Scoring: Time from word “GO” until participant crosses finish line. Record time to nearest one-tenth of a second.

If a 2×25 -metre course is used, indicate by checking box on score sheet.

Administration hints: Have two or more people run together.

Have a pacer.

Have pylons arranged so subjects can run a straight line between them.

Insure security if run is done indoors (e.g., in a hall) by allowing an adequate distance for stopping beyond the finish line (7 m minimum). For added safety, secure mats against the wall for stopping.

Starter may use the dropping of a flag as an additional visual cue to the verbal cue “Ready, GO!”.

6 Endurance Run

LEVEL I

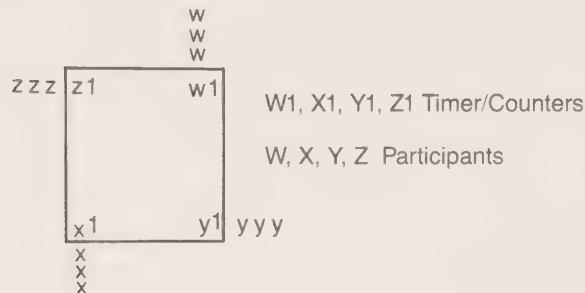
Equipment: Stopwatch for each timer, 50-metre square surface, 4 pylons, starting flag, motivational tools (plastic stir sticks, coloured cards), masking tape (indoors), spray paint (outdoors).

Task sequence: In advance, mark off 50-metre square with pylons. (40 m \times 60 m or 30 m \times 70 m may be substituted.) Place participants at pylons with timer/counter. On signal “Ready, GO!” starter drops flag and all participants run around pylons.



Note: 3 participants per timer/counter is the recommended maximum ratio.

Note: To conduct test indoors, laps must be divisors of 200 m (i.e. 100 m, 50 m).



Scoring: Each 200 metres, record total time elapsed since the starting signal in minutes and seconds. Participants must meet or better the criterion time for each 200 m to continue (see example below).

Each 200-m segment started should be finished, even if criterion time is passed and participant walks.

Age 7-9 years will run a maximum of 600 m.

Age 10-12 years will run a maximum of 1200 m.

Age 13 and over will run a maximum of 2000 m.

Example

Name: John Johnson

Age: 8

Sex: M

Distance	Score	Time
200 m	_____	2:20
400 m	_____	6:45 STOP
600 m	_____	—

	Criterion Times 7-9 years	
	Male	Female
200 m	3:00	2:30
400 m	6:30	6:00
600 m	Target Distance	

Administration hints: Encourage an even pace, even if participants walk.

Give cards or plastic sticks on completion of each lap as motivation.

Use volunteers to help pace and motivate participants.

Put masking tape or spray paint beneath each pylon to facilitate replacement for future use.

The Results

Test Record Card

- At the completion of the test, with all raw scores registered on the test record cards, participants can check the level of achievement for each test item by referring to the section in this manual called "Level of Achievement".
- Check the award earned in the appropriate space on the Test Record Card.

The form is titled "Canada Fitness Award / Jeunesse en forme Canada" and "TEST RECORD CARD / FICHE DES RESULTATS". It includes fields for school name, address, and contact information. A large grid is provided for recording test results, with columns for test items and rows for individual participants. At the bottom, there are checkboxes for award levels: Excellence, Gold, Silver, Bronze, and Participant. The form is marked as "REVISED / REVISEE" and includes a note that it must be returned to the Fitness and Amateur Sport department.

- If you have had to make any adaptations to the program, because of physical handicaps, make sure you note this on the Test Record Card.
- Keep a record of participants' names and awards earned.
- Remember, only performance at Level I can be used in determining the level of award.

Summary Card

- Enter number of crest awards in each category (excellence, gold, silver, bronze);
- Enter total number of participants.

The form is titled "Summary Card" and "REQUISITION / DEMANDE". It includes fields for school name, address, and contact information. A table is provided for recording the number of awards in each category: Excellence, Gold, Silver, Bronze, and Participant. There is also a field for the total number of participants. The form includes a section for ordering materials for the next year and a signature line.

Requisition for Awards

- Place summary card with test record cards and send to: Canada Fitness Award, Fitness and Amateur Sport, 365 Laurier Avenue West, Ottawa, Ontario K1A 0X6

Ordering Program Materials for Next Year

- Indicate on the Summary card the **anticipated** number of youth you **may** test next year. Fitness and Amateur Sport will send the appropriate program material quantities at the same time as the awards.
- All requests must be accompanied with a full return address of the institution. Please include postal code.

CANADA FITNESS AWARD

Level of Achievement

Adapted for use by trainable mentally handicapped youth



Awarding of Crests

To qualify for any award, participants must complete all six test items at level I.*



Excellence level on all six test items



Gold level on five test items, including endurance run



Silver level on four test items, including endurance run



Bronze level on four test items, including endurance run

**Program administrators may modify this rule for physically handicapped participants.*

1 Push-ups (total number)

Standard By Age	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
FEMALE – EXCLUDING DOWN'S SYNDROME															
Excellence	8	12	13	14	14	15	16	17	18	19	20	20	19	18	17
Gold	5	7	10	11	12	12	12	13	15	16	16	15	15	14	15
Silver	4	6	8	9	9	10	10	10	9	8	8	8	9	8	8
Bronze	2	4	5	6	7	7	6	6	6	5	5	5	4	4	3
MALE – EXCLUDING DOWN'S SYNDROME															
Excellence	12	13	14	16	17	19	24	29	36	40	39	38	35	33	32
Gold	9	11	12	13	14	15	17	20	24	30	32	33	29	27	25
Silver	5	7	8	10	11	12	13	15	18	24	25	25	21	18	17
Bronze	3	5	6	6	7	7	7	8	9	10	10	9	9	9	10
FEMALE – DOWN'S SYNDROME ONLY															
Excellence	7	10	12	13	15	16	16	16	15	14	14	14	13	13	12
Gold	6	9	10	11	12	13	13	13	12	11	10	10	9	9	9
Silver	4	6	7	9	9	9	9	9	9	9	8	8	7	7	7
Bronze	2	3	3	4	6	7	7	6	5	5	5	5	4	3	3
MALE – DOWN'S SYNDROME ONLY															
Excellence	8	10	12	13	15	17	19	21	22	26	30	33	31	29	26
Gold	6	7	9	10	12	13	15	17	19	23	26	30	28	26	23
Silver	4	5	6	7	8	10	13	15	16	17	19	23	22	20	18
Bronze	2	3	4	4	4	5	6	8	10	12	14	18	18	16	12

2 Shuttle Run (To nearest one-tenth of a second)

Standard By Age	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
FEMALE – EXCLUDING DOWN'S SYNDROME															
Excellence	19.5	18.0	18.0	16.6	16.0	15.7	15.3	14.7	14.4	14.4	14.5	14.8	15.0	15.0	15.3
Gold	20.3	19.5	19.1	18.1	17.2	17.0	16.2	15.6	15.2	15.2	15.3	16.1	16.0	15.9	16.2
Silver	23.3	22.8	22.0	20.8	19.7	18.6	17.6	17.2	16.8	16.1	16.9	17.7	17.7	17.7	17.5
Bronze	27.7	25.7	24.4	23.5	22.4	22.9	21.8	20.0	19.3	18.6	19.2	20.4	20.4	20.0	19.5
MALE – EXCLUDING DOWN'S SYNDROME															
Excellence	19.2	17.8	17.0	15.9	15.5	14.9	14.5	13.8	13.4	13.2	12.8	12.8	13.4	13.1	12.0
Gold	20.0	18.9	18.1	18.0	17.0	16.5	16.1	15.5	15.1	14.0	14.0	13.6	14.0	14.0	13.5
Silver	23.9	20.8	20.1	19.8	19.3	18.5	17.5	16.1	16.1	15.7	15.5	15.4	15.3	15.1	15.0
Bronze	27.5	24.2	22.6	22.2	21.8	21.4	20.8	20.0	19.0	17.3	16.9	17.5	18.0	18.2	17.1
FEMALE – DOWN'S SYNDROME ONLY															
Excellence	24.5	21.7	21.0	20.0	18.6	17.5	17.4	17.3	16.9	16.5	16.5	16.3	16.3	15.4	14.9
Gold	26.3	23.3	22.0	22.0	19.5	18.8	18.1	18.6	17.8	17.2	17.6	17.1	17.2	17.0	16.1
Silver	27.1	24.1	23.0	22.3	21.4	20.2	19.6	19.8	19.1	19.5	19.0	18.0	18.0	18.0	17.5
Bronze	28.2	27.1	26.2	24.5	22.4	21.7	20.8	21.5	21.1	20.7	21.0	20.0	20.6	20.9	20.5
MALE – DOWN'S SYNDROME ONLY															
Excellence	20.9	20.6	19.8	18.5	17.6	17.1	16.9	16.7	16.5	16.4	16.2	15.7	14.0	14.0	15.0
Gold	22.6	22.0	21.8	20.5	18.5	19.0	18.0	17.9	17.6	17.0	16.8	16.4	14.8	15.3	16.0
Silver	24.9	23.8	24.0	22.3	20.3	20.0	19.0	18.9	18.7	18.5	18.0	17.6	17.1	17.0	18.2
Bronze	31.0	29.1	27.0	25.1	22.5	21.6	20.5	20.2	20.0	19.2	18.7	18.4	18.0	18.0	19.7

3 Partial Curl-ups (total number)

Standard By Age	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
FEMALE – EXCLUDING DOWN'S SYNDROME															
Excellence	14	18	20	23	26	27	29	31	33	34	34	35	35	35	35
Gold	10	13	15	17	19	21	24	24	25	25	26	26	26	27	27
Silver	3	5	8	9	10	12	14	14	15	16	16	17	18	18	18
Bronze	2	3	3	4	5	5	5	6	6	6	7	7	7	7	8
MALE – EXCLUDING DOWN'S SYNDROME															
Excellence	13	15	19	22	26	30	36	41	43	45	47	47	49	48	45
Gold	9	12	15	17	19	25	28	33	35	37	37	37	38	37	35
Silver	3	4	6	7	9	12	16	19	21	22	23	23	25	24	21
Bronze	2	2	2	2	2	3	3	4	4	4	4	5	5	4	4
FEMALE – DOWN'S SYNDROME ONLY															
Excellence	9	11	14	18	21	22	23	24	25	26	27	28	29	29	29
Gold	5	8	9	11	12	15	17	20	19	20	21	22	23	24	24
Silver	3	4	6	7	8	8	9	9	9	10	11	14	16	16	16
Bronze	2	2	2	2	2	2	2	3	3	4	4	5	5	5	5
MALE – DOWN'S SYNDROME ONLY															
Excellence	10	13	17	21	26	29	32	35	37	40	42	43	45	46	41
Gold	7	9	12	14	19	22	24	27	29	32	33	34	36	37	37
Silver	3	4	6	8	9	10	12	15	16	17	18	18	20	21	21
Bronze	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2

4 Long Jump (centimetres)

Standard By Age	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
--------------------	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

FEMALE – EXCLUDING DOWN'S SYNDROME

Excellence	59	74	83	94	101	109	120	130	128	135	140	138	132	127	127
Gold	47	63	72	80	90	97	100	105	116	122	130	133	127	124	120
Silver	40	49	57	65	74	77	83	91	97	106	106	98	96	94	94
Bronze	26	33	37	45	54	60	66	70	79	89	86	84	80	78	78

MALE – EXCLUDING DOWN'S SYNDROME

Excellence	79	97	105	110	120	125	130	148	159	169	176	174	170	168	165
Gold	70	84	95	103	108	114	118	126	147	158	167	159	153	150	144
Silver	51	65	75	78	86	90	95	106	118	135	144	134	127	125	122
Bronze	38	45	52	55	67	60	75	84	95	107	113	104	98	95	92

FEMALE – DOWN'S SYNDROME ONLY

Excellence	57	60	72	86	89	103	108	108	110	113	115	117	119	119	121
Gold	46	54	67	70	79	98	103	103	105	105	106	108	108	110	105
Silver	42	45	50	61	68	79	85	85	85	85	85	85	85	88	85
Bronze	30	36	40	49	61	71	70	70	70	68	73	77	80	82	79

MALE – DOWN'S SYNDROME ONLY

Excellence	45	67	88	93	100	105	116	122	132	141	141	138	138	145	136
Gold	39	53	77	84	87	91	102	108	113	118	127	130	134	138	130
Silver	34	42	57	71	77	80	85	94	100	108	112	113	111	98	87
Bronze	26	38	50	54	64	67	72	77	80	85	93	100	94	76	68

5 50 Metre Run (To nearest one-tenth of a second)

Standard By Age	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
FEMALE – EXCLUDING DOWN'S SYNDROME															
Excellence	19.4	16.5	15.0	13.9	12.8	12.2	11.6	11.1	10.8	10.6	10.6	11.0	11.0	11.0	10.5
Gold	20.1	17.3	15.9	14.5	13.4	12.9	12.6	12.1	11.9	11.9	11.9	11.9	11.7	11.5	11.1
Silver	21.5	20.0	18.6	17.2	16.3	15.2	14.7	14.0	13.5	13.0	13.0	12.7	12.7	12.2	11.8
Bronze	26.4	23.1	21.4	19.7	18.5	18.1	17.0	16.1	15.4	15.0	14.8	14.5	14.2	14.2	13.8
MALE – EXCLUDING DOWN'S SYNDROME															
Excellence	15.5	14.8	14.2	13.5	12.8	12.0	11.0	10.3	9.4	8.8	8.5	8.5	8.8	8.8	8.2
Gold	16.5	15.5	14.8	14.1	13.5	12.9	11.9	11.1	10.7	10.2	9.8	9.5	9.5	9.3	9.3
Silver	18.3	16.5	16.5	16.0	15.7	15.3	14.0	12.5	11.9	11.0	10.5	10.5	10.5	10.5	10.2
Bronze	20.5	19.4	18.9	18.5	18.1	17.5	16.8	15.5	14.3	13.5	12.7	12.5	12.3	12.1	11.5
FEMALE – DOWN'S SYNDROME ONLY															
Excellence	18.3	17.4	16.3	15.5	14.8	13.1	12.8	12.5	12.5	12.9	12.6	12.9	12.5	12.5	12.4
Gold	19.8	19.0	18.4	17.7	16.8	15.9	13.8	13.5	13.5	13.5	13.5	13.5	13.3	13.0	13.2
Silver	21.0	20.4	19.8	19.2	18.5	17.8	16.7	16.2	16.0	15.8	15.8	15.6	15.4	15.0	14.5
Bronze	22.1	21.8	21.5	20.6	19.6	19.0	18.5	17.5	17.1	17.8	18.9	16.3	17.5	17.6	16.3
MALE – DOWN'S SYNDROME ONLY															
Excellence	17.2	15.1	14.1	13.7	13.2	12.8	12.2	11.8	11.5	11.5	10.7	10.4	9.9	9.3	8.5
Gold	20.4	18.5	17.5	16.2	15.8	15.6	15.6	13.5	12.6	12.2	11.4	11.0	10.8	10.4	10.0
Silver	21.8	20.5	19.6	19.0	17.6	17.0	16.0	15.2	14.6	14.2	13.8	13.4	12.5	12.1	11.1
Bronze	23.8	22.0	21.0	20.3	19.2	17.8	16.8	16.3	15.9	15.5	14.5	14.1	13.8	13.5	13.0

6 Endurance Run (minutes and seconds)

Standard By Age	600 m 6-9 Yrs	1200 m 10-12 Yrs	2000 m 13 Yrs and up
FEMALE			
Excellence	5:34	7:23	13:09
Gold	5:51	8:09	14:10
Silver	6:20	8:53	15:15
Bronze	7:02	10:26	15:58
MALE			
Excellence	4:44	8:08	10:54
Gold	5:16	8:54	11:33
Silver	5:53	9:49	13:02
Bronze	6:30	11:06	14:45

Criterion Times For Endurance Run <i>NOTE:</i> Participants must have a time equal to or lower than the criterion for each 200m in order to continue.	6-9 years		10-12 years		13 and up	
	200 m	400 m	600 m	800 m	1000 m	1200 m
	boys	girls	boys	girls	boys	girls
	2:46	2:30	2:07	2:07	1:05	1:58
	5:39	5:03	4:06	4:21	3:25	3:56
	STOP		5:58	6:22	5:13	6:16
			8:16	8:40	7:10	8:31
			10:50	11:25	9:18	10:50
			STOP		10:26	13:13
					11:58	14:16
					13:39	15:20
					14:12	15:57
					STOP	

6 Course d'endurance (en minutes et secondes)				
Normes		selon l'âge		
2000 m	1200 m	6-9 ans	10-12 ans	13 ans et plus
FILLES				
Excellence	5:34	7:23	13:09	
Or	5:51	8:09	14:10	
Argent	6:20	8:53	15:15	
Bronze	7:02	10:26	15:58	
GARÇONS				
Excellence	4:44	8:08	10:54	
Or	5:16	8:54	11:33	
Argent	5:53	9:49	13:02	
Bronze	6:30	11:06	14:45	

Course d'endurance Critères de temps À NOTER: Les participants doivent satisfaire aux critères de temps à chaque 200m pour continuer.	200 m	2:46	2:30	cons	6-9 ans	gar- filles	cons	2:07	2:07	4:06	4:21	5:58	6:22	8:16	10:50	11:25	ARRÊT		
	400 m	5:39	5:03	gar- filles		cons	2:07	2:07	4:06	4:21	5:58	6:22	8:16	10:50	11:25				
	600 m	ARRÊT																	
	800 m														ARRÊT				
	1000 m																		
	1200 m																		
	1400 m														ARRÊT				
	1600 m																		
	1800 m																		
	2000 m														ARRÊT				

5 Course de 50m (au dixieme de seconde près)

Normes selon l'âge	FILLES – SYNDROME DE DOWN EXCLU																			
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20					
Excellence	19,4	16,5	15,0	13,9	12,8	12,2	11,6	11,1	10,8	10,6	10,6	11,0	11,0	11,0	11,0	10,5				
Or	20,1	17,3	15,9	14,5	13,4	12,9	12,6	12,1	11,9	11,9	11,9	11,9	11,9	11,7	11,5	11,1				
Argent	21,5	20,0	18,6	17,2	16,3	15,2	14,7	14,0	13,5	13,0	13,0	12,7	12,7	12,2	11,8	11,8				
Bronze	26,4	23,1	21,4	19,7	18,5	18,1	17,0	16,1	15,4	15,0	14,8	14,5	14,2	14,2	13,8	13,8				
GARÇONS – SYNDROME DE DOWN EXCLU																				
Excellence	15,5	14,8	14,2	13,5	12,8	12,0	11,0	10,3	9,4	8,8	8,5	8,5	8,5	8,8	8,8	8,2				
Or	16,5	15,5	14,8	14,1	13,5	12,9	11,9	11,1	10,7	10,2	9,8	9,5	9,5	9,3	9,3	9,3				
Argent	18,3	16,5	16,0	15,7	15,3	14,0	12,5	11,9	11,0	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,2				
Bronze	20,5	19,4	18,9	18,5	18,1	17,5	16,8	15,5	14,3	13,5	12,7	12,5	12,3	12,1	11,5	11,5				
FILLES – SYNDROME DE DOWN SEULEMENT																				
Excellence	18,3	17,4	16,3	15,5	14,8	13,1	12,8	12,5	12,5	12,9	12,6	12,9	12,5	12,5	12,5	12,4				
Or	19,8	19,0	18,4	17,7	16,8	15,9	13,8	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5	13,3	13,0	13,2				
Argent	21,0	20,4	19,8	19,2	18,5	17,8	16,7	16,2	16,0	15,8	15,8	15,6	15,4	15,0	14,5	14,5				
Bronze	22,1	21,8	21,5	20,6	19,6	19,0	18,5	17,5	17,1	17,8	18,9	16,3	17,5	17,6	16,3	16,3				
GARÇONS – SYNDROME DE DOWN SEULEMENT																				
Excellence	17,2	15,1	14,1	13,7	13,2	12,8	12,2	11,8	11,5	11,5	10,7	10,4	9,9	9,3	8,5	8,5				
Or	20,4	18,5	17,5	16,2	15,8	15,6	15,6	13,5	12,6	12,2	11,4	11,0	10,8	10,4	10,0	10,0				
Argent	21,8	20,5	19,6	19,0	17,6	17,0	16,0	15,2	14,6	14,2	13,8	13,4	12,5	12,1	11,1	11,1				
Bronze	23,8	22,0	21,0	20,3	19,2	17,8	16,8	16,3	15,9	15,5	14,5	14,1	13,8	13,5	13,0	13,0				

4 Saut en longueur sans élan (en centimètres)

Normes	selon l'âge														
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
FILLES – SYNDROME DE DOWN EXCLU															
Excellence	59	74	83	94	101	109	120	130	128	135	140	138	132	127	127
Or	47	63	72	80	90	97	100	105	116	122	130	133	127	124	120
Argent	40	49	57	65	74	77	83	91	97	106	106	98	96	94	94
Bronze	26	33	37	45	54	60	66	70	79	89	86	84	80	78	78
GARÇONS – SYNDROME DE DOWN EXCLU															
Excellence	79	97	105	110	120	125	130	148	159	169	176	174	170	168	165
Or	70	84	95	103	108	114	118	126	147	158	167	159	153	150	144
Argent	51	65	75	78	86	90	95	106	118	135	144	134	127	125	122
Bronze	38	45	52	55	67	60	75	84	95	107	113	104	98	95	92
FILLES – SYNDROME DE DOWN SEULEMENT															
Excellence	57	60	72	86	89	103	108	108	110	113	115	117	119	119	121
Or	46	54	67	70	79	98	103	103	105	105	106	108	108	110	105
Argent	42	45	50	61	68	79	85	85	85	85	85	85	85	88	85
Bronze	30	36	40	49	61	71	70	70	70	68	73	77	80	82	79
GARÇONS – SYNDROME DE DOWN SEULEMENT															
Excellence	45	67	88	93	100	105	116	122	132	141	141	138	138	145	136
Or	39	53	77	84	87	91	102	108	113	118	127	130	134	138	130
Argent	34	42	57	71	77	80	85	94	100	108	112	113	111	98	87
Bronze	26	38	50	54	64	67	72	77	80	85	93	100	94	76	68

3 Redressements partiels assis (nombre total)

Normes selon l'âge	FILLES – SYNDROME DE DOWN EXCLU											
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Excellence	14	18	20	23	26	27	29	31	33	34	35	35
Or	10	13	15	17	19	21	24	24	25	25	26	26
Argent	3	5	8	9	10	12	14	15	16	16	17	18
Bronze	2	3	3	4	5	5	6	6	6	7	7	7
GARÇONS – SYNDROME DE DOWN EXCLU												
Excellence	13	15	19	22	26	30	36	41	43	45	47	48
Or	9	12	15	17	19	25	28	33	35	37	37	38
Argent	3	4	6	7	9	12	16	19	21	22	23	25
Bronze	2	2	2	2	2	3	4	4	4	5	5	5
FILLES – SYNDROME DE DOWN SEULEMENT												
Excellence	9	11	14	18	21	22	23	24	25	26	27	28
Or	5	8	9	11	12	15	17	20	19	20	21	22
Argent	3	4	6	7	8	9	9	9	10	11	14	16
Bronze	2	2	2	2	2	2	3	3	4	4	5	5
GARÇONS – SYNDROME DE DOWN SEULEMENT												
Excellence	10	13	17	21	26	29	32	35	37	40	42	43
Or	7	9	12	14	19	22	24	27	29	32	33	34
Argent	3	4	6	8	9	10	12	15	16	17	18	18
Bronze	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3

2 Course-navette (au dixieme de seconde près)

Normes	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
selon l'âge															

FILLES - SYNDROME DE DOWN EXCLU

Excellence	19.5	18.0	18.0	16.6	16.0	15.7	15.3	14.7	14.4	14.4	14.5	14.8	15.0	15.3
Or	20.3	19.5	19.1	18.1	17.2	17.0	16.2	15.6	15.2	15.2	15.3	16.1	16.0	15.9
Argent	23.3	22.8	22.0	20.8	19.7	18.6	17.6	17.2	16.8	16.1	16.9	17.7	17.7	17.5
Bronze	27.7	25.7	24.4	23.5	22.4	22.9	21.8	20.0	19.3	18.6	19.2	20.4	20.4	19.5

GARÇONS - SYNDROME DE DOWN EXCLU

Excellence	19.2	17.8	17.0	15.9	15.5	14.9	14.5	13.8	13.4	13.2	12.8	12.8	13.4	13.1	12.0
Or	20.0	18.9	18.1	18.0	17.0	16.5	16.1	15.5	15.1	14.0	14.0	13.6	14.0	14.0	13.5
Argent	23.9	20.8	20.1	19.8	19.3	18.5	17.5	16.1	16.1	15.7	15.5	15.4	15.3	15.1	15.0
Bronze	27.5	24.2	22.6	22.2	21.8	21.4	20.8	20.0	19.0	17.3	16.9	17.5	18.0	18.2	17.1

FILLES - SYNDROME DE DOWN SEULEMENT

Excellence	24.5	21.7	21.0	20.0	18.6	17.5	17.4	17.3	16.9	16.5	16.5	16.3	16.3	15.4	14.9
Or	26.3	23.3	22.0	22.0	19.5	18.8	18.1	18.6	17.8	17.2	17.6	17.1	17.2	17.0	16.1
Argent	27.1	24.1	23.0	22.3	21.4	20.2	19.6	19.8	19.1	19.5	19.0	18.0	18.0	18.0	17.5
Bronze	28.2	27.1	26.2	24.5	22.4	21.7	20.8	21.5	21.1	20.7	21.0	20.0	20.6	20.9	20.5

GARÇONS - SYNDROME DE DOWN SEULEMENT

Excellence	20.9	20.6	19.8	18.5	17.6	17.1	16.9	16.7	16.5	16.4	16.2	15.7	14.0	14.0	15.0
Or	22.6	22.0	21.8	20.5	18.5	19.0	18.0	17.9	17.6	17.0	16.8	16.4	14.8	15.3	16.0
Argent	24.9	23.8	24.0	22.3	20.3	20.0	19.0	18.9	18.7	18.5	18.0	17.6	17.1	17.0	18.2
Bronze	31.0	29.1	27.0	25.1	22.5	21.6	20.5	20.2	20.0	19.2	18.7	18.4	18.0	18.0	19.7

1 Extension des bras (en appui facial) (nombre total)

Normes selon l'âge	FILLES - SYNDROME DE DOWN EXCLU											
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Excellence	8	12	13	14	14	15	16	17	18	19	20	20
Or	5	7	10	11	12	12	12	13	16	16	16	15
Argent	4	6	8	9	9	10	10	10	9	8	8	8
Bronze	2	4	5	6	7	7	6	6	5	5	4	3
GARÇONS - SYNDROME DE DOWN EXCLU												
Excellence	12	13	14	16	17	19	24	29	36	40	39	38
Or	9	11	12	13	14	15	17	20	24	30	32	33
Argent	5	7	8	10	11	12	13	15	18	24	25	25
Bronze	3	5	6	6	7	7	7	8	9	10	10	9
FILLES - SYNDROME DE DOWN SEULEMENT												
Excellence	7	10	12	13	15	16	16	16	15	14	14	13
Or	6	9	10	11	12	13	13	13	12	11	10	9
Argent	4	6	7	9	9	9	9	9	9	8	8	7
Bronze	2	3	3	4	6	7	7	6	5	5	4	3
GARÇONS - SYNDROME DE DOWN SEULEMENT												
Excellence	8	10	12	13	15	17	19	21	22	26	30	31
Or	6	7	9	10	12	13	15	17	19	23	26	28
Argent	4	5	6	7	8	10	13	15	16	17	19	22
Bronze	2	3	4	6	7	7	6	5	5	5	4	3
FILLES - SYNDROME DE DOWN SEULEMENT												
Excellence	8	10	12	13	15	16	16	16	15	14	14	13
Or	6	9	10	11	12	13	13	13	12	11	10	9
Argent	4	6	7	9	9	9	9	9	9	8	8	7
Bronze	2	3	3	4	6	7	7	6	5	5	4	3
GARÇONS - SYNDROME DE DOWN SEULEMENT												
Excellence	8	10	12	13	15	17	19	21	22	26	30	31
Or	6	7	9	10	12	13	15	17	19	23	26	28
Argent	4	5	6	7	8	10	13	15	16	17	19	22
Bronze	2	3	4	6	7	7	6	5	5	5	4	3

Distribution des écussons

Les participants doivent compléter les six épreuves au niveau I pour se mériter un écusson.*



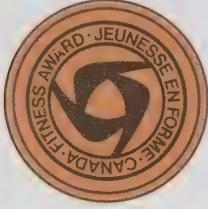
Niveau **excellence** dans les six épreuves du test



Niveau **or** dans cinq des six épreuves, y compris la course d'endurance



Niveau **argent** dans quatre des épreuves, y compris la course d'endurance



Niveau **bronze** dans quatre des épreuves, y compris la course d'endurance

** Les administrateurs du programme peuvent modifier ce règlement dans le cas des participants physiquement handicapés.*

JEUNESSE EN FORME CANADA

Niveau de performance

Adapté à l'intention des jeunes déficients profonds éducatables



Utilisez des bénévoles pour aider à motiver les participants et trouver une vitesse égale.
Mettez du ruban gommé, de la craie ou de la craie sous les bornes pour pouvoir les remettre plus facilement en position.

Les résultats

Fiche de résultats

- Le test terminé, tous les scores bruts étant enregistrés sur les fiches de résultats, les participants peuvent vérifier leur niveau de performance dans chaque épreuve en consultant la section du présent manuel intitulée "Niveaux de performance".
- Vérifier la note méritée dans l'espace indiqué sur la Fiche de résultats.

Canada Fitness Award
Journées en forme Canada
TEST RECORD CARD
FICHE DES RÉSULTATS

NAME OF PARTICIPANT - NOM DU PARTICIPANT: _____
AGE: _____ SEX: _____
DATE OF TEST - DATE DES ÉPREUVES: _____
TEST RESULTS - RÉSULTATS: _____

TEST	SCORE	REMARKS
1. 100 YD WALK		
2. 100 YD RUN		
3. 100 YD CRAWL		
4. 100 YD SWIM		
5. 100 YD CRAWL		
6. 100 YD SWIM		
7. 100 YD CRAWL		
8. 100 YD SWIM		
9. 100 YD CRAWL		
10. 100 YD SWIM		

NAME OF PARTICIPANT - NOM DU PARTICIPANT: _____
AGE: _____ SEX: _____
DATE OF TEST - DATE DES ÉPREUVES: _____
TEST RESULTS - RÉSULTATS: _____

- S'il vous faut adapter le programme pour des personnes physiquement handicapées veuillez le noter sur la Fiche de résultats.
- Conserver un dossier des noms des participants et des écussons mérités.
- Attention, seules les performances au Niveau I peuvent déterminer le niveau de récompense.

Fiche sommaire

- Inscrire le nombre d'écussons dans chaque catégorie (excellence, or, argent, bronze);
- Inscrire le nombre total de participants.

Canada Fitness Award
Journées en forme Canada
TEST RECORD CARD
FICHE DES RÉSULTATS

NAME OF PARTICIPANT - NOM DU PARTICIPANT: _____
AGE: _____ SEX: _____
DATE OF TEST - DATE DES ÉPREUVES: _____
TEST RESULTS - RÉSULTATS: _____

TEST	SCORE	REMARKS
1. 100 YD WALK		
2. 100 YD RUN		
3. 100 YD CRAWL		
4. 100 YD SWIM		
5. 100 YD CRAWL		
6. 100 YD SWIM		
7. 100 YD CRAWL		
8. 100 YD SWIM		
9. 100 YD CRAWL		
10. 100 YD SWIM		

NAME OF PARTICIPANT - NOM DU PARTICIPANT: _____
AGE: _____ SEX: _____
DATE OF TEST - DATE DES ÉPREUVES: _____
TEST RESULTS - RÉSULTATS: _____

Commande d'écussons

- Faire parvenir la Fiche sommaire accompagnée de la fiche de résultats à :

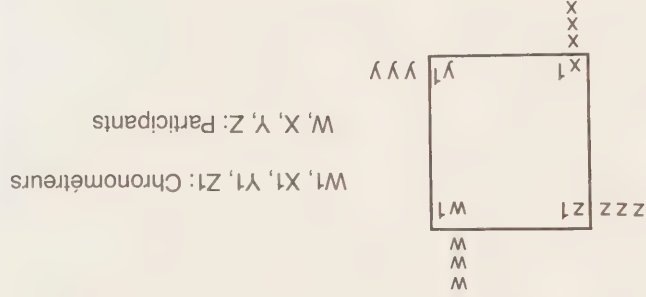
Jeunesse en forme Canada
Condition physique et Sport amateur
365-ouest avenue Laurier
Ottawa (Ontario) KIA 0X6

Commande du matériel de programme pour l'année prochaine

- Indiquez sur la fiche sommaire le nombre prévu de jeunes à qui vous administrerez le test l'année prochaine. Condition physique et Sport amateur vous enverra le matériel de programme en quantité suffisante en même temps que les écussons.
- Il est essentiel de fournir l'adresse de retour complète de l'établissement y compris le code postale.

Instructions: Placez les participants aux bornes avec un chronomètre. Au signal "Prêts, Partez!", le starter abaisse le drapeau et chaque participant court à l'extérieur des bornes.

Note : Pour les tests faits à l'extérieur, les tours doivent être des multiples de 50 m (c.-à-d. 100 m, 150 m).



Score : À chaque 200 m, enregistrez le temps écoulé depuis le signal de départ, en minutes et secondes. Les participants doivent satisfaire aux critères de temps à chaque 200 m pour continuer.

(Voir exemple ci-dessous).

Chaque départ pour un segment de 200 m devrait être terminé, même si le critère de temps est dépassé et que les participants marchent.

Entre 7-9 ans maximum de 600 m
Entre 10-12 ans maximum de 1200 m
Plus de 13 ans maximum 2000 m

Exemple			
Nom : René Matteau			
Age : 8			
Sexe : M			
Score actuel	Distance		
	200 m	400 m	600 m
Temps	2:20	6:45	ARRÊT
	—	—	—
Critère de temps 7-9 ans			
			garçons
			filles
			2:30
			6:00
			Distance à atteindre

Suggestion : Encouragez les participants, même s'ils marchent.
Donnez des cartons ou des bâtons en plastique pour chaque tour complet, comme un truc de motivation.

6 Course d'endurance

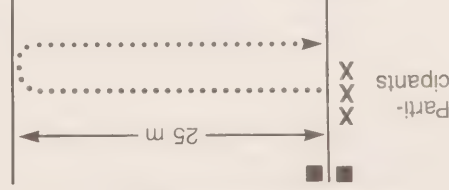
NIVEAU I

Équipement : Un chronomètre par chronomètreur, une surface carrée de 50 m, 4 bornes, drapeau de départ, outils motivants (bâtons en plastique, cartons colorés), ruban gommé (intérieur, craie ou chaux (extérieur)

Façon de procéder : Au préalable, délimitez un carré de 50 m de côtés avec les bornes (on peut utiliser une pièce de 40 m × 60 m ou de 30 m × 70 m).



Starter/Chronomètreur(s)



Score : Chronométrez à partir du signal de départ, jusqu'à ce que le participant traverse la ligne d'arrivée.
Enregistrez le résultat au dixième de seconde près sur la fiche de résultats.
Si un 2 × 25 m est utilisé, indiquez-le par un carré sur la fiche de résultats.

Suggestion : Ayez 2 coureurs ou plus à la fois.
Ayez un marqueur.

Ayez des bornes disposées de telle façon que les participants puissent courir en ligne droite entre elles.
Assurez la sécurité, si la course est effectuée à l'intérieur, en allouant une distance adéquate pour freiner derrière la ligne d'arrivée (7 m minimum).

Pour une sécurité accrue, placez des matelas contre le mur.
Le starter peut utiliser un drapeau de départ comme un indicateur visuel s'ajoutant au signal "Prêts, Partez!".

5 Course de 50 m

NIVEAU 1

Équipement : Un chronomètre par chronomètreur, une distance de 50 mètres avec espace pour freiner, 4 bornes ou drapeaux, drapreau de départ (facultatif)



Façon de procéder : Délimitez une distance de 50 m. Alignez les participants en 4 rangées derrière la ligne de départ, les chronomètreurs se plaçant à la ligne d'arrivée. Assurez-vous que tous les participants portent des espadrilles.

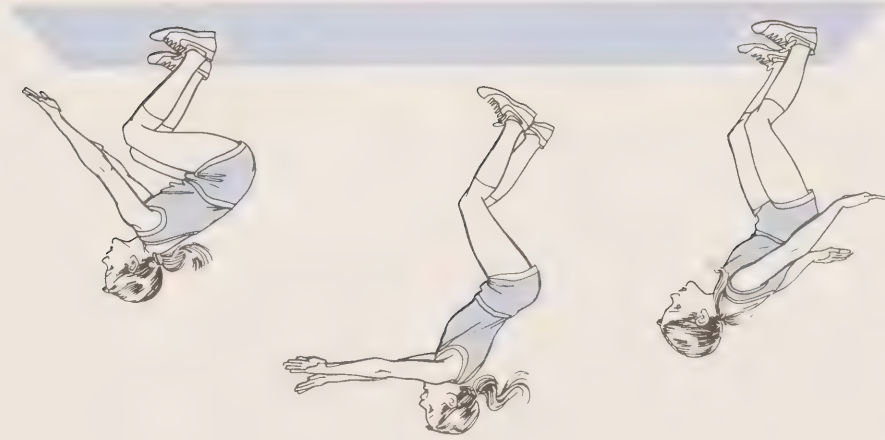


Instructions : Au signal "Prêts, Partez!", chaque participant court aussi vite que possible pour traverser la ligne d'arrivée.

Note : S'il n'y a pas d'espace continu de 50 m, délimitez une distance de 25 m et faites en sorte que les participants courent vers les bornes et reviennent à la ligne de départ.

Permettez autant d'essais nécessaires jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'amélioration après 2 essais successifs.
 Inscrivez le meilleur score à l'endroit voulu. (Si le sujet ne peut atterrir sur les deux pieds, mesurez les atterrissages sur un pied.)

Suggestion : Des empreintes de pieds sur papier peuvent indiquer la position de départ.



4 Saut en longneur sans élan

NIVEAU I

Équipement : Matelas de gymnase à surface dure, galon à mesurer, règle métrique, ruban gommé

Instructions : Fixez la ligne de départ, à l'aide du ruban gommé, à environ 40 cm d'une extrémité du matelas.

Note : Fixez le matelas, soit en le collant au plancher ou encore utilisez deux matelas appuyés contre un objet immobile.

Mettez le galon à mesurer en place le long d'un bord du matelas, à partir de la ligne de départ.

Les participants ont les pieds légèrement séparés, la pointe des pieds derrière la ligne de départ.

Demandez aux participants de sauter vers l'objectif (c.-à-d. matelas). Départ avec les deux pieds joints et arrivée sur les deux pieds.

Eloigner l'objectif après des essais réussis, pour encourager de meilleurs sauts encore.

Score : Placez la règle métrique derrière le talon le plus près de la ligne de départ, perpendiculairement au galon à mesurer.

Enregistrez l'essai au centimètre près sur la fiche de résultats.



Score : Comptez les points comme au niveau I jusqu'à un maximum de 10.

Score : Enregistrez combien de redressements le participant peut effectuer de manière continue. S'il s'arrête, incitez-le à poursuivre. S'il ne recommence pas les redressements partiels assis au bout de 5 secondes, arrêtez l'épreuve. Si le participant n'arrive pas à exécuter un seul redressement partiel assis, passez au niveau II.

NIVEAU II

Le participant se couche sur le dos sur le matelas en gardant les genoux pliés. Le partenaire (instructeur) s'assoit à l'extrémité des orteils du participant en plaçant ses jambes de part et d'autre de ce dernier. L'instructeur pose ses poignets sur le côté des genoux du participant. Celui-ci fait glisser ses bras le long de ses cuisses et agrippe les poignets de l'instructeur. Les bras de l'instructeur devraient suivre le mouvement du participant mais sans tirer ce dernier. Le participant exécute le redressement partiel assis en se relevant lui-même et en se servant du poignet de l'instructeur comme soutien. Celui-ci peut guider l'angle et le degré du redressement partiel assis et aider le participant à apprendre comment glisser les mains le long des cuisses.

participant devrait avoir l'occasion de pratiquer l'exercice plusieurs fois avant la journée de l'épreuve.

Le test prend fin pour les raisons suivantes :

a) le participant semble éprouver une douleur ou un malaise prononcé;

b) il n'arrive pas à maintenir un rythme régulier et doit se reposer (arrêtez l'épreuve si le participant est en retard de plus de 3 répétitions);

c) le participant ne parvient pas à maîtriser la technique*, en dépit de corrections répétées de l'examineur (vous pouvez tolérer jusqu'à 3 corrections).

*Exemples de manque de technique :

- les talons quittent le sol;
- le participant ne glisse pas les mains le long de ses cuisses (il projette les mains en avant, ce qui n'est pas permis);
- le participant ne touche pas les genoux;
- la tête ne touche pas la main du partenaire;
- l'angle voulu pour les genoux ou le tronc n'est pas respecté.

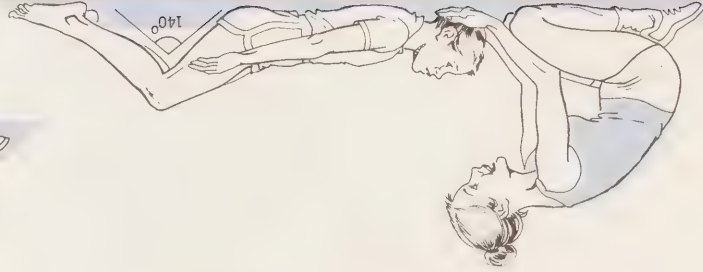
Remarque : Assurez-vous que les bras glissent le long du côté de la cuisse et que les participants n'agrippent pas leurs genoux pour se tirer vers le haut.

3 Redressements partiels assis

Équipement : Matelas de gymnase, métronome (réglé à 40 mesures par minute).

NIVEAU I

Position de départ : Le participant est couché sur le dos, les genoux légèrement pliés à un angle de 140° (environ à 6 à 10 cm du sol), les talons en contact avec le sol, le bras le long des cuisses, les doigts pointant vers les genoux. IL N'EST PERMIS NI DE STABILISER, NI D'IMMOBILISER, NI DE COINCER LES PIEDS.

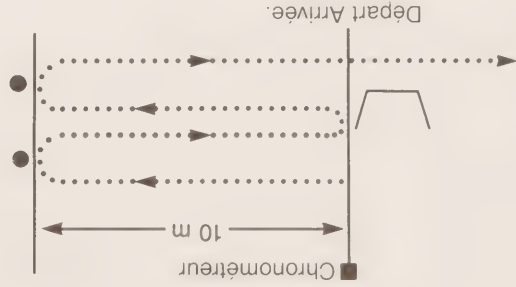


Action : La première étape consiste à "redresser" l'ensellure lombaire (c'est-à-dire à faire basculer le bassin). Ensuite, il faut relever LENTEMENT la partie supérieure de la colonne en glissant les mains le long des cuisses jusqu'à ce que le bout des doigts touche les genoux. À ce moment, le tronc devrait former un angle d'au plus 30° par rapport au sol. Pendant le redressement, les talons doivent rester en contact avec le sol. Enfin, la tête du participant doit revenir effleurer la main du partenaire posée sur le sol, à la position initiale.



Le mouvement doit être exécuté de manière lente et bien maîtrisée de façon à prendre le même temps pour monter et pour descendre. La cadence est de 20 redressements par minute, soit 3 secondes par mouvement. Vérifiez l'exactitude du métronome avec un chronomètre.

Le participant devra exécuter, sans interruption ni limite de temps, le plus grand nombre possible de redressements. Le



Note : Après que le premier sac de fèves a été jeté dans la boîte, le chronomètreur doit déplacer la boîte à 3 m derrière la ligne de départ.

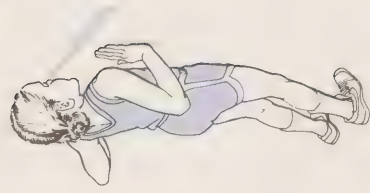
La chronomètre est arrêté lorsque le participant traverse la ligne.

Suggestion : Pour aider le participant à la position de départ, le chronomètreur peut placer une main sur la ligne de départ et lorsque le nez du participant touche la main du chronomètreur le signal est donné.

Un "X" sur le plancher (ruban ou craie) indiquera la bonne position au participant.

Pour empêcher le participant de ramasser les deux sacs de fèves à la fois, un deuxième moniteur peut mettre en place le deuxième sac de fèves après que le participant a ramassé le premier.

Dans le cas où le premier sac de fèves est jeté derrière la ligne de départ plutôt que dans la boîte, encouragez le participant à continuer immédiatement et à ne pas s'arrêter pour mettre le sac dans la boîte.



2 Course-navette

NIVEAU 1

Équipement : 2 sacs de fèves, une boîte de carton assez large, un chronomètre, deux lignes parallèles espacées de 10 m

Façon de procéder : Placez les 2 sacs de fèves derrière la ligne opposée à celle du départ et une boîte de carton à la ligne de départ.

Instructions : Le participant est couché le visage contre terre, le nez sur la ligne de départ, les mains de chaque côté de la poitrine. Au signal "Partez", le participant se lève, court vers la ligne opposée, ramasse un sac de fèves, revient à la ligne de départ et met le sac de fèves dans la boîte de carton. Le participant va ensuite chercher le deuxième sac de fèves et revient le porter dans la boîte en croisant la ligne de départ/arrivée.

Score : Déclenchez le chronomètre au signal "Partez" et arrêtez-le lorsque le participant traverse la ligne de départ/arrivée.
Enregistrez la meilleure des 2 épreuves au dixième de seconde près.
Assurez une période de repos appropriée entre les deux épreuves.



Score : Comptez les points comme au niveau I jusqu'à un maximum de 10.

NIVEAU II

Équipement : Banc de gymnastique (haut d'environ 45 cm), matelas de gymnase.

Position de départ : Le participant est couché sur le ventre en travers du banc qui le soutient au niveau des hanches ou de l'aine (le banc ne devrait pas toucher la taille). Pour garder leur équilibre, les participants étendront les bras vers le sol (en face des épaules).



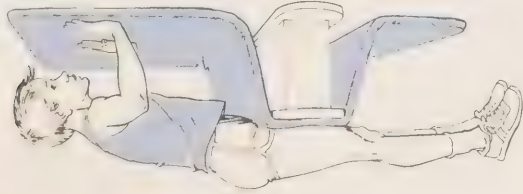
Action : Le participant abaisse le tronc, en se servant des bras et en gardant le dos droit, jusqu'à ce que les coudes forment un angle de 90°. Le participant pousse ensuite avec les bras jusqu'à qu'il soit de nouveau en extension.

NIVEAU III

Équipement : Matelas de gymnastique et pylône.

Position de départ : Le participant se tient debout face à un mur à une longueur de bras de celui-ci. Il place les mains sur le mur en face des épaules. Les pieds devraient rester à plat au sol. Un pylône devrait être placé entre les pieds et le mur pour les empêcher d'avancer vers ce dernier.

Action : Le participant abaisse le corps vers le mur en se servant des bras et en gardant le dos aligné avec les pieds et la tête, jusqu'à ce que les coudes forment un angle de 90° (le nez du participant viendra presque toucher le mur). Le participant pousse ensuite avec les bras jusqu'à ce qu'ils soient de nouveau pleinement étendus, en gardant les jambes et le dos droit.



Score : Comptez les points comme au niveau I jusqu'à un maximum de 20. Si le participant ne peut réussir à exécuter une seule extension des bras, passez au niveau III.

c) le participant ne parvient pas à maîtriser la technique*, en dépit des corrections répétées de l'examinateur (vous pouvez tolérer jusqu'à trois corrections).

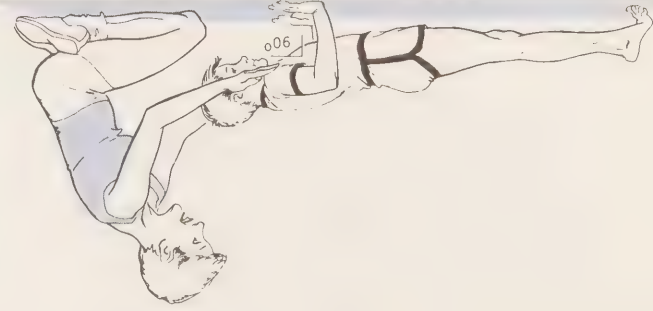
* Exemples de manque de techniques :

- les genoux touchent le sol;
- le haut ou le bas du dos s'affaissent;
- le participant ne réussit pas à placer les bras en pleine extension;
- le participant ne réussit pas à former un angle de 90° avec les coudes.

L'examinateur devrait faire la démonstration de la bonne manière d'exécuter le mouvement ainsi que des fautes les plus répandues et laisser les participants répéter plusieurs fois l'exercice avant le jour prévu pour l'épreuve.

Il n'y a pas de temps limite pour cette épreuve mais les extensions des bras en appui facial doivent être exécutées de façon rythmée et continue.

Score : Enregistrez le nombre d'extensions que le participant peut faire de façon continue. S'il s'arrête, incitez-le à continuer. S'il n'a pas recommencé à faire des extensions des bras au bout de 5 secondes, arrêtez l'épreuve. Si le participant ne peut réussir à exécuter une seule extension des bras en appui facial, passez au niveau II.



Le test prend fin pour les raisons suivantes :

a) le participant semble éprouver une douleur ou un malaise prononcé;

b) le participant ne peut maintenir un rythme régulier et doit se reposer (arrêtez l'épreuve si le participant est en retard de plus de trois répétitions);

1 Extensions des bras en appui facial

NIVEAU I

Équipement : matelas de gymnase à surface dure ou de type "Ensolite".

Position de départ : Le participant se couche à plat ventre sur le matelas, les mains approximativement sous les épaules, les jambes tendues et l'une contre l'autre, les orteils recourbés pour être en contact avec le matelas.



Action : Le participant pousse avec ses bras jusqu'à que ces derniers soient en pleine extension, en gardant les jambes et le dos bien droits. Il redescend ensuite son corps en s'aidant de ses bras, le dos demeurant aligné avec les pieds et la tête, jusqu'à ce que les coudes forment un angle de 90° et que le haut des bras soit parallèle au sol. Le participant répète ce mouvement autant de fois que possible.

Par ailleurs, en incluant dans votre programme davantage d'activités faisant appel à la force de la partie supérieure du corps, vous contribuerez à améliorer la forme physique des participants à cet égard.

pour les personnes obèses ou en mauvaise forme physique et il est donc essentiel que la personne apprécie l'activité et soit fortement motivée à continuer. DANS LE DOUTE, FAITES FAIRE AUX GENS DE L'EXERCICE PLUS LONGTEMPS PLUTÔT QU'EN PLUS DUREMENT.

Conseils administratifs

Planifiez l'ordre des épreuves et arrangez l'équipement avant de rencontrer les participants. Vous serez ainsi mieux à même de vous concentrer sur l'administration des épreuves. Les besoins en équipement sont décrits au début de chaque test. Quelques conseils utiles sont aussi fournis pour chaque épreuve. Avant de commencer, assurez-vous d'expliquer tout ce qui va se passer aux personnes qui peuvent vous aider et assurez-vous qu'elles comprennent le rôle qu'elles auront à jouer durant l'épreuve.

L'ordre des épreuves devrait permettre aux participants de se reposer entre chacune d'entre elles, surtout entre les épreuves de course (par exemple, programmez une épreuve comme les redressements assis entre la course de 50 mètres et la course-navette). Même s'il est préférable d'organiser la course d'endurance dehors, les conditions atmosphériques ne le permettent pas toujours. Il est malgré tout possible d'organiser cette épreuve dans un gymnase ou même dans les couloirs.

Que nous ont appris les dernières années d'organisation de telles épreuves à propos de la forme physique des jeunes déficients mentaux ?

Les résultats du programme Jeunesse en forme Canada tels qu'appliqués dans tout le Canada révèlent très clairement que les jeunes déficients mentaux moyens sont faibles dans deux domaines principaux :

- a) la force de la partie supérieure du corps (extensions des bras en appui facial);
- b) la forme cardiovasculaire (course d'endurance).

Les résultats obtenus dans le cadre de la course d'endurance reflètent probablement un manque généralisé d'expérience de ce type de course ainsi qu'une mauvaise forme physique généralisée. Les résultats indiquent que nombre de participants n'essayent pas la course et que, parmi ceux qui le font, un grand nombre ont tendance à courir très vite durant les premières centaines de mètres et sont donc incapables de terminer la distance appropriée. L'instauration d'un programme de course au petit trot (ainsi qu'expliqué dans la partie intitulée "Travaillez à utiliser le programme Jeunesse en forme Canada") aidera les participants à développer l'endurance et les habiletés de course nécessaires à cette épreuve.

Quelles activités contribueront à améliorer la forme physique ?

Extensions des bras	Course-navette	Redressements	Saut en longueur sans élan	Jeu de course	Course au petit trot	Raquette	Natation	Patinage	Ski de fond	Bonds à pieds joints
en appui facial				Sautiller	Sauter en extension	Raquette	Battements de pieds de natation	Courses à califourchon	Grimpé	
Grimper	Jeux de balle	Élévation des jambes	Redressements	Sauter en extension	Raquette	Battements de pieds de natation	Courses à califourchon	Grimpé		
Appareils de gymnastique	Course-navette	Jeux de balle	Élévation des jambes	Sauter en extension	Raquette	Battements de pieds de natation	Courses à califourchon	Grimpé		
Appuis faciaux	Relais	Natation	Gymnastique	Sauter en extension	Raquette	Battements de pieds de natation	Courses à califourchon	Grimpé		
Tractions	Relais	Natation	Gymnastique	Sauter en extension	Raquette	Battements de pieds de natation	Courses à califourchon	Grimpé		
Natation	Relais	Natation	Gymnastique	Sauter en extension	Raquette	Battements de pieds de natation	Courses à califourchon	Grimpé		
Lancé du ballon	Relais	Natation	Gymnastique	Sauter en extension	Raquette	Battements de pieds de natation	Courses à califourchon	Grimpé		
Tirer	Relais	Natation	Gymnastique	Sauter en extension	Raquette	Battements de pieds de natation	Courses à califourchon	Grimpé		
Se pendre	Relais	Natation	Gymnastique	Sauter en extension	Raquette	Battements de pieds de natation	Courses à califourchon	Grimpé		
Pousser	Relais	Natation	Gymnastique	Sauter en extension	Raquette	Battements de pieds de natation	Courses à califourchon	Grimpé		
Chaise roulante	Relais	Natation	Gymnastique	Sauter en extension	Raquette	Battements de pieds de natation	Courses à califourchon	Grimpé		
Saut périlleux	Relais	Natation	Gymnastique	Sauter en extension	Raquette	Battements de pieds de natation	Courses à califourchon	Grimpé		

De quelle manière l'intensité du programme devrait-elle être accrue ?

POUR AMÉLIORER le niveau de forme physique, la quantité (intensité) d'exercice doit être AUGMENTÉE. Lorsqu'un niveau de forme physique acceptable est atteint, la poursuite de l'exercice à cette intensité MAINTIENDRA ce niveau.

Commencez à un faible niveau d'intensité. À mesure que la forme physique du participant s'améliorera, vous pourrez augmenter la difficulté de l'exercice. Souvenez-vous toutefois que chaque personne a son propre niveau de forme physique. Les séances de groupe devraient permettre à chacun de faire vigoureusement de l'exercice mais à son propre niveau. L'accroissement de l'activité est particulièrement important

À PROPOS DES HABILETÉS NÉCESSAIRES DURANT LES ÉPREUVES. Les participants devraient pratiquer les habiletés propres aux redressements partiels assis, aux extensions des bras en appui facial, au saut en longueur et à la course tout en améliorant leur condition physique. Si un participant a de la difficulté à acquérir une habileté donnée, vous pouvez décomposer l'habileté en unités plus simples à apprendre (ou utiliser les niveaux fournis).

Que devriez-vous inclure dans votre programme ?

Les éléments suivants font partie de l'ensemble de la forme physique d'une personne et on les retrouve dans les épreuves de Jeunesse en forme Canada. Les activités qui, soit utilisent, soit développent de tels attributs devraient faire partie de votre programme :

- force — on l'améliore en faisant agir les groupes de muscles contre une certaine résistance;
- souplesse — on l'améliore en étirant, en pliant et en faisant tourner les articulations;
- vitesse — on l'améliore par des mouvements rapides;
- endurance — on l'améliore en exécutant un mouvement de façon répétée et continue;
- agilité — on l'améliore en faisant des activités qui nécessitent de l'équilibre et de la coordination.

S'efforcer d'utiliser le programme Jeunesse en forme Canada

L'exercice n'a pas à être douloureux ou désagréable. Une participation vigoureuse à un programme comme Jeunesse en forme Canada sans activité ou conditionnement physique préalable peut amener des blessures, des douleurs et, de façon générale, décourager une personne de poursuivre de telles activités. Pour que Jeunesse en forme Canada soit le plus profitable possible, il est préférable que les participants aient été dans une certaine mesure préalablement entraînés. De cette manière, ils pourront apprendre différents aspects du conditionnement physique tout en découvrant diverses activités qu'ils pourront pratiquer toute leur vie.

COMMENCEZ PAR LA COURSE D'ENDURANCE : Vous voudrez vous assurer que les participants savent comment passer les épreuves avant d'utiliser le test. Vous devriez commencer par la course d'endurance. Celle-ci mesure la capacité aérobie d'un individu, c'est-à-dire la capacité du corps à absorber l'oxygène et à l'acheminer jusqu'aux muscles du corps. Pour pouvoir développer cet aspect de la forme physique, une personne doit participer à des activités faisant travailler l'ensemble du corps et mettant à l'épreuve aussi bien le cœur que les poumons durant au moins 15 minutes, trois fois par semaine. Il faudra du temps non seulement pour développer cet aspect de la forme physique,

mais aussi pour que certains participants acquièrent les habiletés propres à l'activité de façon à ce qu'ils puissent participer à l'épreuve durant de longues périodes avec le degré

nécessaire de vigueur.

Vous pourriez commencer par un programme de course au petit trot. De cette manière, les participants commenceront par développer leur endurance cardio-vasculaire tout en apprenant à rythmer leur course de manière à terminer les distances imposées. Très souvent, les participants courent trop vite durant les premières centaines de mètres de la course d'endurance et ne sont ensuite plus capables de terminer la distance. Vous aiderez également les participants à aller au terme des activités d'endurance si vous leur apprenez à courir correctement (c'est-à-dire en laissant les bras se balancer naturellement le long du corps et en courant du talon à la pointe des pieds). Commencez par demander à chacun de courir au petit trot de manière continue durant un minimum d'une minute (si certains peuvent courir plus longtemps — tant mieux!). Le reste du temps devrait être consacré à de la course au petit trot/marche. Augmentez lentement le temps de course au petit trot continu.

Une fois que votre programme d'endurance est bien lancé, vous souhaiterez vous concentrer sur d'autres aspects de votre programme de conditionnement physique. UNE FOIS ENCORE, LE PROGRAMME DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE DEVRAIT INCLURE DES INSTRUCTIONS

reliant par une corde. De cette manière, le déficient visuel peut sentir une certaine orientation du partenaire et être assez mobile pour courir. Les deux personnes auront peut-être besoin de s'entraîner un peu avant de se sentir à l'aise.

(b) Score

Dans certains cas, un handicap physique supplémentaire peut ne pas exclure la participation d'une personne au programme, mais les résultats qu'elle peut escompter seront peut-être fortement limités. Par exemple, les déficients visuels peuvent participer à toutes les épreuves, y compris les courses, avec de l'aide. Cependant, ils seront probablement bien en arrière du reste du groupe. On ne peut classer une telle personne dans les épreuves de course en utilisant les normes fixées et vous pouvez utiliser une méthode d'évaluation du progrès dans de tels cas. Faites passer l'épreuve à la personne à un moment donné et, après plusieurs mois, faites-lui repasser le test afin d'évaluer en pourcentage le progrès des résultats.

(c) Administration

Certaines des méthodes identifiées dans ce manuel ne conviendront peut-être pas aux personnes souffrant de certains handicaps physiques. Par exemple, les personnes ayant des difficultés au niveau des membres inférieurs peuvent désirer utiliser des fauteuils roulants ou des trotinettes dans les épreuves de course. Ces dernières devraient être admistrées de manière à ce que les personnes souffrant de troubles de

l'ouïe voient bien la personne qui donne le signal de départ. Il faudra peut-être modifier la position de départ. Les personnes souffrant de déficiences visuelles et celles qui ont des problèmes d'équilibre auront besoin d'être aidées à garder leur équilibre. Un bras secourable peut être d'une aide certaine. Toutefois, il est important que cette aide se limite à stabiliser le participant. Il sera peut-être plus approprié de remplacer la course d'endurance par une épreuve de marche/course pour les personnes atteintes d'asthme.

(d) Décomposition de la technique

Il se peut que les niveaux fournis ne soient pas suffisants pour certaines personnes. Cela peut-être plus particulièrement vrai pour les déficients mentaux très profonds. Il est facile d'établir vos propres niveaux en divisant la technique en des étapes plus simples. Souvenez-vous que le but est de l'enseigner aux participants afin qu'ils puissent faire chaque épreuve au niveau I. Vous voudrez faire passer chaque participant par les éléments d'épreuves supplémentaires que vous aurez établis aussi rapidement qu'ils peuvent apprendre la technique.

Vous trouverez d'autres idées d'adaptation dans le manuel intitulé DIRECTIVES POUR L'ADAPTATION DE JEUNESSE EN FORME CANADA : LES JEUNES AUX CAPACITÉS PHYSIQUES LIMITÉES. Ce livre peut être obtenu en s'adressant aux bureaux de Jeunesse en forme Canada.

JFC — Format adapté JFC — Format ordinaire

— participant
— bronze
— argent
— or
— excellence

Comment adapter davantage — (au besoin) ?

Vous trouverez peut-être que les modifications indiquées dans ce manuel ne suffisent pas pour tous les participants et vous devrez en apporter certaines vous-même. CE PRINCIPLE EST FONDAMENTAL; SOUVENEZ-VOUS QU'IL EST IMPORTANT DE S'ASSURER QU'UN INDIVIDU N'EST PAS LIMITE DANS L'EXECUTION D'UNE EPREUVE PAR SES CAPACITES OU SON HABILETE MAIS PLUTOT PAR SON NIVEAU DE FORME PHYSIQUE.

Il existe deux solutions fondamentales pour ce qui est de faire des adaptations :

- a) Remplacer l'épreuve par une autre mieux appropriée (par exemple, une épreuve consistant à donner une impulsion à la roue de sa chaise conviendra mieux à

une personne qui se déplace en chaise roulante que le saut en longueur sans élan);
b) Modifier l'épreuve en question du programme jeunesse en forme Canada.

Des adaptations peuvent être faites dans quatre domaines de base :

- a) Modifier ou changer l'équipement;
b) Modifier les méthodes d'établissement du score;
c) Modifier ou changer les méthodes administratives;
d) Créer d'autres épreuves décomposant davantage la technique.

a) Équipement

Vous voudrez peut-être modifier l'équipement ou ajouter d'autres éléments afin que chaque test convienne mieux aux participants souffrant d'un handicap physique et que l'équipement soit mieux adapté à de telles personnes. Par exemple, en plaçant le sac de fèves sur une boîte, une personne en fauteuil roulant peut rouler sur le parcours de la course-navette et prendre le sac de fèves posé sur la boîte plutôt que par terre. Vous pouvez aussi placer un anneau de caoutchouc droit sur une boîte, ce qui permettra à une personne qui maîtrise mal ses mains parce qu'elle est affectée par la paralysie cérébrale de glisser son bras dans l'anneau pour terminer la course-navette. Autre exemple : vous pouvez faire courir un participant avec un partenaire qui est déficient visuel en les

Que se passe-t-il lorsque le niveau d'excellence est atteint dans le format adapté; ou, comment combiner le programme Jeunesse en forme Canada avec le format adapté ?

Le format adapté a pour but de motiver les participants à améliorer leur condition physique. Donc, une fois que le niveau d'excellence est atteint dans le format adapté, un participant devrait passer au programme Jeunesse en forme Canada ordinaire. Certaines des épreuves sont très légères-ment différentes (par exemple, la course-navette nécessite l'échange d'un objet). Il vous faudra peut-être consacrer davantage de temps à aider un individu à s'adapter à de tels changements. De plus, lorsque les résultats sont interprétés au moyen des normes ordinaires Jeunesse en forme Canada, l'individu peut en fait passer du niveau d'excellence à celui de bronze. Cette transition ne devrait pas être perçue comme un pas en arrière mais plutôt comme un progrès pour ce qui est d'atteindre un nouveau niveau d'excellence. Le schéma ci-dessous illustre cette transition du format adapté du programme Jeunesse en forme Canada au format ordinaire.

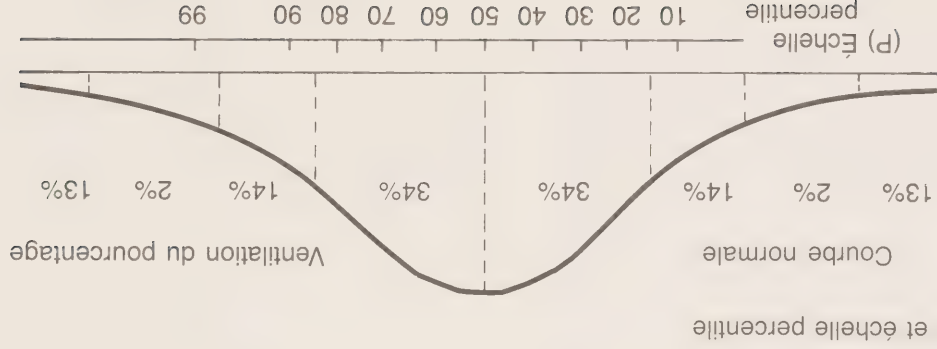
Dans ce cas, votre expérience et votre connaissance de la personne devraient guider votre interprétation des résultats en matière de condition physique.

En général, le graphique et le tableau suivants constituent des guides pour ce qui est du niveau de performance à atteindre, à l'échelle nationale, dans chaque épreuve pour recevoir un écusson. On remarquera que les niveaux de performance diffèrent du programme Jeunesse en forme Canada ordinaire (85^e, 75^e, 50^e et 15^e).

Qui recevra des écussons ?

Plus de 4 000 jeunes déficients mentaux moyens ont passé ces épreuves au Canada. De nouvelles normes reflétant les résultats obtenus par ce groupe particulier ont été établies. Les écussons Jeunesse en forme Canada seront présentés aux participants en fonction des niveaux de réussite correspondant aux nouvelles normes.

Ces nouvelles normes reflètent véritablement la forme physique des jeunes Canadiens déficients mentaux moyens d'aujourd'hui dans les six épreuves. Elles ont été élaborées afin de faire en sorte qu'un pourcentage exact et prédéterminé de chaque groupe d'âge et de chaque sexe se qualifie pour chacun des divers écussons.



b) Elaboration de vos propres normes

Vous pouvez élaborer vos propres normes. On y arrive en faisant passer les épreuves à un groupe relativement important de personnes puis en prenant les résultats bruts et en établissant des points percentiles. Dans le cadre du programme Jeunesse en forme Canada, il vous faudrait établir le 30^e (bronze), le 50^e (argent), le 70^e (or) et le 80^e (excellence) point percentile. (Ceci est inversé pour la course-navette et la course de 50 m où les 70^e, 50^e, 30^e et 20^e percentiles correspondent aux écussons de bronze, d'argent, d'or et d'excellence.)

Pour que cette méthode puisse être réellement valable, vous devez utiliser les résultats d'un grand nombre de participants (au moins 20) et le groupe doit partager certaines

c) Expérience

caractéristiques (par exemple, sexe, âge, sous-classification comme le syndrome de Down et les déficiences physiques). Il est très difficile d'assembler de tels groupes. Toutefois, en accumulant des données au fil du temps, vous serez peut-être à même d'élaborer une banque de données qui vous permettra d'établir vos propres normes pour chaque groupe.

Dans quelques cas (par exemple, conditions progressives comme la dystrophie musculaire), il ne convient peut-être pas de juger l'amélioration au terme d'une certaine période en utilisant des normes ou en faisant repasser plusieurs fois l'épreuve. Il est peut-être plus pratique de ne faire passer l'épreuve qu'une seule fois en utilisant un format modifié.

a) Tests préliminaires et tests ultérieurs

Avant de commencer votre programme de conditionnement physique, faites passer l'épreuve à chaque participant et notez les résultats obtenus. C'est que nous appelons le test préliminaire. Préparez maintenant une échelle des pourcentages d'amélioration pour chaque personne. Par exemple, une amélioration de 3, 5, 7 et 10 pour cent pourrait correspondre à un écusson de bronze, d'argent, d'or et d'excellence respective-ment dans l'épreuve de l'extension des bras en appui facial. Vous devrez procéder ainsi pour chaque épreuve qui diffère de l'épreuve originale. (Ceci peut signifier que vous devrez calculer les pourcentages d'amélioration pour seulement une épreuve ou peut-être pour les six. Il vous faudra peut-être aussi le faire uniquement pour un seul participant ou pour la totalité du groupe.) Au terme de votre programme de conditionnement physique, faites repasser les épreuves à chacun (c'est ce qu'on appelle les tests ultérieurs) et calculez le pourcentage d'amélioration depuis la première épreuve. Vous pourrez aussi calculer l'amélioration au terme d'une année plutôt que d'utiliser la formule de l'épreuve préliminaire et de l'épreuve ultérieure au sein d'un seul programme.

REMARQUE : Quand vous utilisez cette technique, il est important que vous connaissiez bien les capacités physiques du participant de manière à fixer des objectifs difficiles mais néanmoins réalistes (et réalisables).

convient pas à certaines de ces personnes et vous devrez décider des changements à y apporter. Il vous faudra peut-être modifier l'épreuve ou même la remplacer par une mesure mieux adaptée. Vous devriez envisager de communiquer avec les parents de l'enfant, ou d'autres adultes qui en sont proches, de manière à solliciter des suggestions et des opinions quant à la manière dont ils se sentent eux-mêmes ajustés à sa déficience physique.

Les adaptations fondées sur l'expérience portent toujours fruits. Vous trouverez ultérieurement dans ce manuel des suggestions de modifications. Si des changements sont apportés aux épreuves ainsi que défini dans ce manuel, les normes fournies ne conviendront plus et ne devraient pas être utilisées pour interpréter les résultats.

Que faire si les normes ne sont pas appropriées ?

Les normes fournies dans ce manuel ont été élaborées pour un groupe précis, c'est-à-dire les jeunes déficients mentaux moyens et pour être utilisées avec les six épreuves décrites dans le manuel. Si un participant n'entre pas dans cette catégorie ou si des changements ont été apportés aux épreuves, vous pourrez interpréter leurs résultats de plusieurs autres manières. Voici quelques suggestions :

exemples de techniques de substitution dans la partie intitulée "Que faire si les normes ne sont pas appropriées ?". Le fait que l'épreuve ait été adaptée doit être noté sur la feuille de pointage de l'épreuve passée par la personne concernée et, si il y a lieu, vous devez y ajouter votre recommandation au sujet de la récompense à attribuer.

Qui devrait utiliser le format adapté ?

La plupart des enfants souffrant de déficience mentale peuvent participer au programme Jeunesse en forme Canada soit dans sa forme originale, soit après certaines modifications. Pour beaucoup de jeunes déficients mentaux moyens, les normes ordinaires peuvent être appliquées aux résultats. Les normes de ce manuel ont été élaborées précisément pour être appliquées à de jeunes déficients mentaux moyens. Il est possible que d'autres personnes n'entrent pas dans ces deux catégories mais puissent cependant participer avec succès aux épreuves du niveau I. Elles devraient être encouragées à continuer et des récompenses devraient être déterminées au moyen de l'échelle normative la plus appropriée (ce point est discuté plus en détail sous la rubrique "Que faire si les normes ne sont pas appropriées ?"). Les personnes souffrant de déficiences multiples devraient également être fortement encouragées à participer au programme. Vous trouverez peut-être que certaines des épreuves, sinon toutes, de Jeunesse en forme Canada ne

par l'épreuve du premier niveau. Seul le premier niveau est en fait inclus dans le test Jeunesse en forme Canada et donc seuls les résultats obtenus au niveau I devraient être inclus dans la détermination du niveau de récompense. Si des participants peuvent exécuter l'habileté mais qu'ils obtiennent de mauvais résultats au test (au niveau I), on devrait mettre l'accent sur l'élément de la condition physique que l'épreuve mesure. Des activités supplémentaires dans ce domaine amélioreront la forme physique, ce qui se traduira par de meilleurs résultats la prochaine fois que l'épreuve sera administrée.

Si un individu ne peut obtenir de bons résultats au niveau I à cause d'une limitation physique (par opposition à un manque d'habileté dans la tâche ou à une mauvaise forme physique), l'épreuve devrait être modifiée d'une façon ou d'une autre ou même remplacée par une épreuve mieux appropriée. (On trouvera ultérieurement dans ce manuel des idées de modification sous le titre "Que faire si les normes ne sont pas appropriées ?" et "Comment adapter davantage (au besoin) ?").

Les résultats obtenus dans cette nouvelle épreuve ou dans cette épreuve modifiée devraient être inclus dans le calcul du niveau de récompense. Toutefois, comme le changement apporté à l'épreuve ne vous permettra pas d'utiliser directement les normes fournies, vous devrez interpréter les résultats obtenus au moyen d'autres techniques. On trouvera plusieurs

Les divers niveaux sont conçus pour aider les participants à apprendre comment exécuter l'habileté. Ils ne mesurent pas directement les éléments de forme physique qui sont mesurés

Les niveaux II et III peuvent-ils servir à déterminer les écarts à gagner ?

physique (par exemple, un manque de force dans la partie supérieure du corps limitera les résultats qui peuvent être obtenus durant l'épreuve d'extension des bras en appui facial) ou par un manque d'habileté (par exemple, une mauvaise maîtrise des habiletés de saut limitera les résultats qu'il est possible d'obtenir dans le saut en longueur sans élan). On peut améliorer un manque de bonne forme physique grâce à des programmes supplémentaires de conditionnement physique, toutefois, dans ce cas, l'épreuve devrait être administrée au niveau I (les résultats obtenus seront faibles, ce qui reflètera le manque de bonne forme physique, mais ils s'amélioreront de concert avec la condition physique du participant). Si les participants sont limités par un manque d'habileté (c'est-à-dire que les résultats obtenus durant les épreuves ne reflètent pas leur forme physique mais plutôt leur manque d'habileté), on devrait les faire repasser par tous les niveaux jusqu'à ce qu'ils soient capables de réussir l'habileté. Une fois que l'habileté de ce niveau a été acquise, on devrait les faire passer aussi vite que possible au niveau suivant jusqu'à ce qu'ils atteignent le niveau I.

LETE SERA APPRISE ET MEILLEUR SERA LE RÉSULTAT. Le meilleur essai de chaque participant devrait être enregistré sur la carte où sont notés les résultats.

Les participants donneront le meilleur d'eux-mêmes si on les encourage durant l'ensemble du programme. De tels encouragements contribueront peut-être à diminuer les problèmes dus au manque d'attention, au découragement ou au désintérêt complet, lesquels facteurs limitent les résultats obtenus.

(c) Techniques secondaires

Un changement majeur du contenu du programme est l'introduction de niveaux distincts dans deux des épreuves (redressements partiels assis et extension des bras en appui facial). Grâce à ces niveaux, les participants apprennent l'habileté utilisée durant les épreuves mêmes grâce à une série d'étapes et ils progressent à leur propre rythme. À mesure que les conditions requises pour chaque niveau de performance sont atteintes, le participant passe à un niveau supérieur jusqu'à ce qu'il (ou elle) soit capable de passer l'épreuve au niveau I, c'est-à-dire au niveau supérieur.

Comment les niveaux sont-ils utilisés ?

Avant d'utiliser les niveaux indiqués (ou avant d'introduire vos propres niveaux), il est important de déterminer si les résultats obtenus par un participant sont limités par sa forme

Quelles sont les épreuves et que mesurent-elles ?

Les épreuves choisies fournissent une indication générale de la forme physique d'un individu. Il existe bien sûr d'autres épreuves qui peuvent être utilisées concurremment aux épreuves du programme Jeunesse en forme Canada, ou même remplacer les épreuves du programme.

- **Extension des bras (en appui facial)** — cette épreuve permet principalement de juger la force et l'endurance musculaire de la partie supérieure du corps;
- **Course-navette** — cette épreuve permet principalement de juger la vitesse et l'agilité;
- **Redressements partiels assis** — cette épreuve permet principalement de juger l'endurance musculaire abdominale;
- **Saut en longueur sans élan** — cette épreuve permet principalement de juger la puissance explosive des membres inférieurs;

- **Course de 50 mètres** — elle permet principalement de juger de la vitesse et de la capacité anaérobie;
- **Course d'endurance** — elle permet principalement d'évaluer l'endurance cardio-vasculaire.

Quel changements ont été apportés au programme jeunesse en forme Canada original ?

a) Détermination du score, méthodes, équipement

Toutes les épreuves de Jeunesse en forme Canada ont été conservées avec certaines modifications mineures. Des changements ont été apportés dans la manière d'attribuer un score, dans les méthodes d'administration et dans l'équipement utilisé. Par exemple, on demande aux participants de toucher le sol avec le nez dans l'épreuve d'extension des bras en appui facial plutôt que de plier les coudes selon un angle de 90°. L'échange de blocs de bois dans la course-navette a également été modifié. Les participants courent maintenant pour aller chercher un sac de fèves et répètent ensuite cette tâche une deuxième fois. Dans la course d'endurance, chaque participant doit réussir à battre un temps de référence de base pour chaque tranche de 200 m avant d'être autorisé à continuer jusqu'au 200 m suivant. Par-dessus tout, on suggère que plus d'un adulte s'occupe de diriger les épreuves.

b) Nombre d'épreuves et motivations

Tout comme dans le programme Jeunesse en forme Canada ordinaire, les participants peuvent avoir autant d'essais dans chaque épreuve qu'ils le désirent (ou que le temps disponible le permet). PLUS ON CONSACRERA DE TEMPS À LA PRATIQUE DE CHAQUE ÉPREUVE, MIEUX L'HABI-

appui facial mais qu'il a bien réussi dans les autres éléments des épreuves). En fonction de ces résultats, vous serez à même d'élaborer un programme de conditionnement physi- que bien conçu qui satisfera aux besoins spécifiques de cette personne. Ce programme inclura des activités spécialement destinées à accroître la force de la partie supérieure du corps ainsi que des activités qui préserveront (ou même amélioreront) les autres éléments de la force physique.

e) Pour comparer les résultats avec ceux du reste du pays :

En comparant les résultats obtenus par chaque participant durant les épreuves avec les normes indiquées dans ce manuel, vous pourrez vous faire une idée d'où se situe cette personne par rapport à la moyenne nationale. Les normes fournies ont été préparées à partir des résultats obtenus par plus de 4 000 jeunes déficients mentaux moyens de tout le Canada et elles sont utilisées pour déterminer le niveau de récompense que recevra un participant. Elles reflètent également les 80^e, 70^e, 50^e et 30^e résultats percentiles de la population nationale. Ceci signifie que si une personne obtient des résultats correspondants au 30^e percentile dans une épreuve donnée, il ou elle obtient de meilleurs résultats que 30 pour cent de la population. Si une personne obtient des résultats correspondant au 50^e percentile, il ou elle obtient de meilleurs résultats que 50 pour cent de la population, etc.

certain domaines mais non dans d'autres : par exemple, 75 pour cent de la classe se situent au-dessus de la moyenne dans l'élément vitesse (course de 50 mètres) mais bien en-dessous du niveau Bronze pour ce qui est de l'endurance cardiorespiratoire (course d'endurance). Il se peut aussi que le programme ne produise manifestement pas de résultat du tout. Dans chacun de ces cas, vous souhaiterez peut-être étudier les éléments de votre programme : comment chaque activité du programme est-elle liée aux divers éléments de la forme physique ? Vous voudrez peut-être réviser l'administration du programme. Le programme même est peut-être excellent, mais il est possible que le temps nécessaire à son élaboration et à son organisation empêche par trop le temps consacré aux activités effectives. La fréquence de l'activité (plus d'une semaine) ne suffit peut-être pas à montrer un effet d'entraînement.

d) Pour guider le développement de votre programme de

conditionnement physique :

Après avoir analysé les résultats obtenus par tous les participants, vous devriez avoir une bonne idée de leur niveau de forme physique. Ces résultats peuvent indiquer que le participant est faible dans certains domaines de la forme physique. Par exemple, la force de la partie supérieure du corps ainsi que mesurée par les extensions des bras en appui facial peut être insuffisante (c'est-à-dire que le participant a obtenu de mauvais résultats dans le cadre des extensions des bras en

celle-ci. Ceci peut se traduire par une tentative d'obtenir le niveau suivant de récompense ou de suite de tâches, ou encore, par une tentative d'arriver à de meilleurs résultats au sein de la même épreuve. Quoi qu'il en soit, il est important que vous aidiez chaque participant à se fixer des objectifs qui constituent un défi mais qui peuvent néanmoins être réalisés.

b) Pour surveiller l'évolution de la forme physique durant une période donnée :

Chaque fois que vous utilisez le programme, comparez les résultats avec ceux que le participant avait obtenus la fois précédente. De cette manière, vous pourrez surveiller l'évolution de chaque élément de la mise en forme physique, tout autant que la forme physique globale de chaque participant au cours d'une période donnée. Cela vous permettra d'apporter davantage des changements ou des ajustements au programme de conditionnement physique de chacun en fonction des résultats obtenus.

c) Pour vérifier le caractère approprié de votre programme de conditionnement physique :

Si vous gardez une trace des résultats obtenus par chacun durant une certaine période, vous pourrez vérifier quel est l'effet de votre programme de conditionnement physique. Vous constaterez peut-être qu'il produit les résultats souhaités. D'un autre côté, les résultats des épreuves peuvent montrer que le programme donne les résultats désirés dans

rien de travail réussi qu'il l'est pour le développement de relations sociales par l'intermédiaire d'activités de loisirs et pour la réalisation d'un sain bien-être. Les éléments de la forme physique fournissent les outils nécessaires même à des activités aussi fondamentales que la préservation d'une bonne posture et de bonnes facultés motrices. En faisant la promotion d'une meilleure condition physique, Jeunesse en forme Canada encourage tous les jeunes Canadiens à acquérir des habitudes de conditionnement physique qui leur profiteront durant toute leur existence.

Jeunesse en forme Canada est plus qu'un simple test

Jeunesse en forme Canada peut être pour vous plus qu'un simple test de condition physique. Voilà quelques autres usages importants du programme.

a) Pour motiver :

Jeunesse en forme Canada est principalement un programme destiné à stimuler l'amélioration de la forme physique. Il n'est pas conçu pour être un système complet d'évaluation de la condition physique mais plutôt comme un programme d'appoint qui motivera les participants à réaliser leur potentiel physique. En vous fondant sur leurs résultats les plus récents vous pourrez amener les participants à se fixer des objectifs personnels de forme physique qui devront être atteints lors de séances ultérieures de mise à l'épreuve de

Introduction

Depuis l'introduction de Jeunesse en forme Canada (JFC), Condition physique et Sport amateur a reçu d'un peu partout au Canada un grand nombre de demandes émanant d'enseignants qui souhaitent être aidés à adapter le programme aux besoins de groupes spéciaux. Afin de répondre à ces demandes, les changements recommandés dans le cadre du programme adapté aux groupes d'intérêt spéciaux de l'Association canadienne pour la santé, l'éducation physique et la récréation (ACSEPR) ont été incorporés au programme JFC.

En 1985, les normes ont été adaptées de manière à ce qu'elles reflètent plus précisément les tendances en matière de condition physique des jeunes déficients mentaux moyens de tout le Canada.

Comment ce manuel peut-il vous aider ?

Rien n'est jamais aussi facile que les manuels semblent l'indiquer! Nous en sommes conscients et nous avons donc inclus dans ce manuel de l'instructeur, non seulement les normes et les méthodes utilisées pour les épreuves, mais aussi des idées sur les manières de modifier les épreuves destinées à des jeunes souffrant de handicaps multiples. Nous avons aussi ajouté certaines stratégies permettant d'interpréter les résultats des épreuves et de construire un programme de conditionnement physique en se servant de ces résultats. Le programme Jeunesse en forme Canada peut vous servir à bien d'autres choses que simplement des tests de condition physique. Pour vous aider à retirer le plus d'avantages possibles de ce programme, nous avons également inclus quelques suggestions pour divers usages.

La forme physique devrait-elle être une priorité pour les déficients mentaux moyens ?

La forme physique a longtemps été négligée en tant que priorité pour les déficients mentaux moyens. Pourtant, elle joue un rôle essentiel dans l'existence de tous, quel que soit le degré de déficience. Le fait de s'efforcer d'arriver à plus qu'un simple niveau moyen de forme physique, et de conserver le niveau atteint, est aussi important dans le cadre d'une expé-

18	Quelles activités contribueront à améliorer la forme physique ?
18	De quelle manière l'intensité du programme devrait-elle être accrue ?
19	Conseils administratifs
19	Que nous ont appris les dernières années d'organisation de telles épreuves à propos de la forme physique des jeunes déficients mentaux moyens ?
20	Eléments du test
32	1 Extensions des bras en appui facial 2 Course-navette 3 Redressements partiels assis 4 Saut en longueur sans élan 5 Course de 50 m 6 Course d'endurance
	Les résultats

Table des matières

Introduction	5
Comment ce manuel peut-il vous aider ?	5
La forme physique devrait-elle être une priorité pour les déficients mentaux ?	5
Jeunesse en forme Canada est plus qu'un simple test	6
Quelles sont les épreuves et que mesurent-elles ?	8
Quels changements ont été apportés au programme Jeunesse en forme Canada original ?	8
a) Détermination du score, méthodes, équipement b) Nombre d'épreuves et motivation c) Techniques secondaires	

Comment les niveaux sont-ils utilisés ?	9
Les niveaux II et III peuvent-ils servir à déterminer les écussons à gagnés ?	9
Qui devrait utiliser le format adapté ?	10
Que faire si les normes ne sont pas appropriées ?	11
a) Tests préliminaires et tests ultérieurs b) Elaboration de vos propres normes c) Expérience	
Qui recevra des écussons ?	13
Que se passe-t-il lorsque le niveau d'excellence est atteint dans le format adapté; ou, comment combiner le programme Jeunesse en forme Canada avec le format adapté ?	13
Comment adapter davantage (au besoin) ?	14
a) Équipement b) Score c) Administration d) Décomposition de la technique	
S'efforcer d'utiliser le programme Jeunesse en forme Canada	16
Que devriez-vous inclure dans votre programme ?	17

Publié avec l'autorisation du
Ministre d'État, Condition physique et Sport amateur
CPSA 7193/1985

© Ministre des Approvisionnement et Services Canada 1983
N° de cat. H93-31/1-1985
ISBN 0-662-53670-3

Révisée
Jeunesse en forme Canada
Adapté à l'intention des jeunes déficients mentaux moyens


GUIDE DU MONITEUR

Illustrations par Robert Stephenson


Jeunesse en forme Canada

*Adapté à l'intention des jeunes déficients
mentaux moyens*

GUIDE DU MONITEUR

 **Gouvernement du Canada**
Condition physique et Sport amateur
Government of Canada
Fitness and Amateur Sport



 **Canada**